

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

چاپ هشتم

کتاب های دامیز، کاربردی و سودمند

تقویت حافظه

FOR
DUMMIES®

یاد می گیرید که:

- هر فهرستی را بدون آنکه نیازی به نوشتن اش داشته باشید، حفظ کنید

- از حواس پرتی خود بکاهید

- حافظه ی خود را طوری سامان دهید که در مواقع لزوم بتوانید با سرعت بیشتر هر مطلبی را به خاطر آورید.

نوشته ی دکتر جان بی آردن

برگردان: حمید پاشایی



ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

تقویت حافظه

FOR

DUMMIES[®]

نوشته ی جان بی آردن
برگردان: حمید پاشایی



آوند دانش

فهرست

| | |
|---|-----------|
| مقدمه | ۷ |
| درباره‌ی این کتاب | ۷ |
| آنچه لازم نیست بخوانید | ۸ |
| تصورات خنده‌دار | ۹ |
| نمادهای به کار رفته در این کتاب | ۹ |
| مقصد بعدی | ۱۰ |
| فصل ۱: پرورش مهارت‌های حافظه | ۱۱ |
| فکر کردن به پرش‌های حافظه | ۱۲ |
| حواستان به جای پرت بودن، سر جایش باشد | ۱۳ |
| نوک زبان!!! | ۱۴ |
| از سر راه برداشتن مانع | ۱۵ |
| تخلیه فضا از جنجال‌های مسخره و افکار مضحک | ۱۶ |
| تقویت حافظه | ۱۷ |
| آشنایی با مهارت‌های حافظه | ۱۸ |
| مغز خود را به درستی تقویت کنید | ۲۰ |
| پرهیز از غذاها، نوشیدنی‌ها و داروهایی که حافظه را تضعیف می‌کنند | ۲۱ |
| پیرتر شدن و عاقل‌تر شدن | ۲۳ |
| به کار انداختن سیستم‌های حافظه | ۲۴ |
| حواس خود را جمع نگه دارید | ۲۶ |
| فصل ۲: یادگیری ترفندهایی برای به‌خاطر سپردن | ۲۹ |
| معرفی فنون یادیاری، دستیار حافظه‌ی شما | ۳۰ |

- ۳۱ آویختن خاطرات به قلاب ها
- ۳۴ قرار دادن خاطرات در مکان های آشنا
- ۳۶ سر هم کردن یک داستان به منظور پیوند دادن خاطرات
- ۳۷ به خاطر سپردن یک فهرست بدون استفاده از کاغذ و قلم
- ۳۸ داستان بافی برای به یاد آوردن یک فهرست
- فصل ۳: رفع مشکل فراموشی ۴۱**
- ۴۲ عبور از مه حافظه
- ۴۲ واپس زنی حافظه از به خاطر آوردن وقت دندانپزشکی
- ۴۴ گوش دادن گزینشی
- ۴۵ فوت آب شدن از طریق یادگیری زیاد
- ۴۸ نظم پیدا کردن
- ۴۹ برچسب زدن
- ۵۰ بخش بندی
- ۵۲ درک مفهوم خاطره
- فصل ۴: همزمان با بالا رفتن سن، حافظه ی خود را نیز قوی نگه دارید ۵۵**
- ۵۶ حداکثر استفاده از یک مغز نخبه
- ۵۷ کاهش استرس، حفظ گردش خون
- ۵۹ جبران ضعیف شدن حواس پنجگانه
- ۶۰ نرمش ذهنی: حجیم کردن مغزی که در حال آب رفتن است
- ۶۴ جلوگیری از آب رفتن سلول های عصبی
- ۶۴ حفظ خوشی در زندگی تان
- ۶۶ تبدیل شدن به فرد پیری که عادات جدیدی را به خاطر می سپارد
- ۶۷ انجام کارهایی خارج از روال روزمره
- ۶۹ آموزش مهارت های حافظه
- ۷۰ ذوق هنری پیدا کنید

مقدمه

پس می‌خواهید حافظه‌تان را تقویت کنید. خوب! جای درستی آمده‌اید. حافظه‌ی شما می‌تواند از یک سو، کلید موفقیت و کامیابی و از سوی دیگر، کلید اشتباهات و دلوپسی‌های شما باشد. در عمل، همه‌ی افراد تجربیات دست‌اولی در هر دو سو دارند.

مهم نیست چند ساله هستید - از دانش‌آموز دبیرستانی که برای امتحانات درس می‌خواند تا بازنشسته‌ی آسوده‌خاطری که تلاش می‌کند با افراد جدیدی آشنا شود- تقویت حافظه یک فعالیت ارزشمند است. هر جا و در حال انجام هر کاری که باشید، همزمان می‌توانید حافظه‌تان را هم تقویت کنید. من چگونگی این کار را به شما نشان می‌دهم.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب درباره‌ی حافظه شماست - حافظه چیست و چطور می‌توانید آن را تقویت کنید. این کتاب علاوه بر اینکه شما را از چگونگی عملکرد حافظه مطلع می‌کند، شیوه‌های تقویت حافظه را نیز به شما می‌آموزد.

از آنجا که هیچ راهکار واحد و عمومی یا حتی قرصی جادویی برای تقویت حافظه وجود ندارد، این کتاب مجموعه‌ی متنوعی از شیوه‌های تقویت مهارت‌های حافظه را به شما معرفی می‌کند. آن‌گاه قادر خواهید بود قابلیت‌های مغز خود را برای به یاد آوردن افزایش دهید و از چیزهایی که آن را تضعیف می‌کنند، پرهیز کنید. همچنین فوت و فن‌هایی را به منظور به یاد آوردن آنچه که می‌خواهید به یاد بیاورید، به شما نشان می‌دهم.

اگر می‌خواهید واقعیت‌ها و ایده‌هایی را برای امتحانی که پیش‌رو دارید، به‌خاطر بسپارید، حافظه‌ی فرایندهای کاری‌تان را بهبود بخشید یا افرادی را که با آن‌ها ملاقات می‌کنید، به یاد آورید، می‌توانید در این کتاب راهکارهایی برای همه‌ی آن‌ها و بسیاری از موارد دیگر پیدا کنید. از آنجا که شما می‌توانید حافظه‌ی خود را به شیوه‌های مختلفی تقویت کنید، بنابراین می‌توانید این کتاب را به عنوان یک منبع و مرجع عمومی در نظر بگیرید. هر فصل، یک واحد مستقل است، با این حال در واقع بخشی از یک نمای وسیع‌تر درباره‌ی روش‌های تقویت حافظه محسوب می‌شود. امیدوارم همه‌ی فصول را به‌دقت بخوانید و تمامی توصیه‌هایی را که در این کتاب ارائه شده است، مد نظر قرار دهید؛ البته هیچ اجباری نیست، اگر بخواهید می‌توانید نگاهی اجمالی به آن بیندازید، مطالب مورد نیاز را اکنون بخوانید و مابقی را برای بعد نگه دارید. ایرادی ندارد که از کنار بخش‌هایی از کتاب رد شوید و فصول را بدون ترتیب بخوانید. مسیر و حرکت‌تان در طول کتاب، کاملاً به خود شما بستگی دارد.

آنچه لازم نیست بخوانید

می‌توانید هر مطلبی را که با نماد نکات فنی ("نمادهای به کار رفته در این کتاب" را در بخش مقدمه ببینید) و کادرها (متن‌های نوشته‌شده در مستطیل‌های خاکستری) مشخص شده، نخوانید. هر دوی آن‌ها حاوی اطلاعات جالب و کاملی هستند اما برای درک شما از موضوع مورد مطالعه، ضروری نیستند، پس اگر وقت کافی ندارید، آن‌ها را نادیده بگیرید.

تصورات خنده دار

من تصور چندانی درباره‌ی شما ندارم، ولی فرض می‌کنم که از یک سری مهارت‌های حافظه برخوردارید. چرا؟ به این خاطر که بدون آن‌ها اصلاً نمی‌توانید زندگی کنید. (اینکه این مهارت‌ها تا چه اندازه مفیدند، مسئله‌ی دیگری است.)

همچنین فرض می‌کنم که شما می‌توانید مهارت‌های حافظه‌تان را تقویت کنید. مهم نیست حافظه‌ی شما در چه شرایطی است، به هر حال همواره مجالی برای پیشرفت وجود دارد.

در آخر، فرض می‌کنم که حافظه برای شما مهم است و همواره به دنبال شیوه‌هایی هستید تا آن را تقویت کنید.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

حاشیه‌های این کتاب حاوی نگاره‌های کوچکی با نام نماد است. در اینجا مفهوم آن‌ها آمده است:

نماد یادداشت‌های پزشک اطلاعاتی راجع به حافظه ارائه می‌دهد که حاصل تجربیات من به عنوان یک روان‌شناس است.



می‌توانید کل کتاب را با نماد "به خاطر بسپارید" علامت‌گذاری کنید اما من، آن را برای ایده‌هایی مهم‌تر درباره‌ی حافظه کنار می‌گذارم.



نماد نکات فنی، به شما اطلاعاتی عمیق‌تر در ارتباط با یک سری



موضوعات گلچین شده ارائه می دهد.

نماد راهنمایی به اطلاعاتی اشاره دارد که بلافاصله می توانید برای تقویت حافظه تان به کار گیرید.



این نماد در مورد رفتارهای خاصی هشدار می دهد که می توانند تلاش های شما را در جهت تقویت حافظه منحرف کنند.



مقصد بعدی

شما نسخه جیبی کتاب تقویت حافظه *for Dummies* را گرفته اید. بنابراین اگر به تکنیک های خاصی علاقه دارید، می توانید همین امروز آن ها را امتحان کنید تا بتوانید به راحتی چیزها را به یاد بیاورید. به فصل ۲ مراجعه کنید یا از همان فصل ۱ شروع کنید و فصول را به ترتیب بخوانید. اگر هم به دنبال توصیه های بیشتری برای تقویت حافظه تان هستید، از چگونگی به خاطر سپردن افراد گرفته تا نوع مطالب تکمیلی که باید بخوانید، نسخه ی کامل تقویت حافظه *for Dummies* را مطالعه کنید - برای تهیه ی کتاب سری به کتابفروشی محله یا سایت www.dummies.com بزنید!

فصل ۱

پرورش مهارت های حافظه

در این فصل

- ◀ پرهیز از حواس پرتی
- ◀ گفتن چیزی که نوک زبان تان است
- ◀ باز کردن قفل حافظه
- ◀ استفاده از روش هایی به منظور بهبود مهارت های حافظه

از هر ده نفر، نه نفر می خواهند حافظه شان را تقویت کنند. آیا شما هم یکی از آن ها هستید؟ آیا شما هم یکی از شش نفر در بین ده نفری هستید که به مأموران نظرسنجی می گویند تجربه ی آزاردهنده ی ورود به اتاقی را داشته اند و فراموش کرده اند چرا؟

این ارقام نشان می دهد که رویدادی همه گیر با نام حافظه های رو به زوال بر روی کره زمین جریان دارد اما قضیه این نیست. تقریباً همه ی افراد گاهی احساس می کنند که قدرت حافظه شان را از دست می دهند.

در این فصل، به نگرانی هایی که ممکن است در مورد حافظه ی خود داشته باشید، می پردازم و شگردهایی را معرفی می کنم که می توانید با به کارگیری آن ها، حافظه تان را تقویت کنید. در ادامه توضیح می دهم

که مغزتان چگونه کار می کند، چطور آن را تغذیه کنید و چگونه کمتر در معرض بخش های مضر جهان قرار دهید. همچنین با تنوع سیستم های حافظه ای که از آن ها برخوردار هستید و تکنیک هایی برای گسترش توانایی های حافظه تان آشنا می شوید.

فکر کردن به پرسش های حافظه

حافظه ای هیچ کس همواره بی عیب و نقص نیست. شما هم به احتمال زیاد، گاهی متوجه بعضی فراموشی ها و حواس پرتی ها شده اید. برخی از فراموشی ها- مثل فراموش کردن کلیدها و اسامی افراد - کاملاً عادی هستند. اما وقتی پرسش های حافظه به دفعات و شدیدتر اتفاق می افتد، مسئله به کلی تفاوت می کند.

اگر بعضی فراموشی های زیر برای شما نیز اتفاق افتاده، بهتر است نگران باشید:

- ✓ گم شدن مداوم در مسیر عادی خانه
- ✓ مشکل یافتن واژه برای بیان مقصود
- ✓ مشکل تشخیص اشیاء متداول
- ✓ اینکه ندانید کجا هستید
- ✓ گم کردن زمان در طول شبانه روز
- ✓ پرسیدن سوآلی یکسان و مکرر درحالی که به دنبال پاسخ متفاوتی نیستید.

اگر متوجه زوال ناگهانی و شدید حافظه شده‌اید، بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید. این زوال ناگهانی و شدید می‌تواند نشانه‌ی مشکل بزرگی در سلامتی شما باشد که باید فوراً به آن رسیدگی کنید.



حواستان به جای پرت بودن، سر جایش باشد

بدون شک، شما هم مانند اغلب مردم گاه کلیدهای اتومبیل‌تان را گم می‌کنید یا بعد از اینکه وارد مغازه می‌شوید، یادتان می‌رود که برای خرید چه چیزی آمده بودید.

حواس‌پرتی یعنی حواس شما در جایی که باید باشد، نیست. پس انتظار نداشته باشید درحالی که حواستان جای دیگری است، یادتان بیاید در حال انجام چه کاری بودید.

بیشتر مردم در سنین چهل تا پنجاه سالگی، حواس‌پرتی و سایر مشکلات فرعی حافظه را تجربه می‌کنند. معمولاً این موارد طبیعی بوده و جای نگرانی نیست.

افراد بالای ۶۰ سال معمولاً کمی ضعف در حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود تجربه می‌کنند که اگر این وضعیت رو به رشد و شدید نباشد، باز هم جایی برای نگرانی نیست.

من هر شب قبل از رفتن به رختخواب، خودم را در حالی می‌بینم که مشغول چک کردن قفل درها هستم، حتی بعضی مواقع این کار را دو بار تکرار می‌کنم. من این زمان را تلف می‌کنم، نه به این خاطر که به اختلال وسواسی جبری (OCD) دچار باشم، بلکه به این خاطر که

موقع قفل کردن درهای خانه به چیز دیگری فکر می کنم یا در حال صحبت هستم. یعنی در واقع در این لحظه حواس من از کاری که انجام می دهم، پرت است.

اگر شما نیازی به تمرین چک کردن درها - آن هم دو بار در شب ندارید- این کار را فقط یک بار اما با ذهنی آماده انجام دهید و آن را به کاری روزمره تبدیل کنید؛ مثل مسواک زدن دندان ها. سعی کنید به تفاوت های بین قفل ها مثل سفتی یا شل بودن تجهیزات توجه کنید. طی فرایند چک کردن، کاملاً هوشیار باشید.



نوک زبان!!!

احتمالاً شما هم چنین تجربه ای داشته اید: وسط گفتگویی هستید و با اینکه کلمه ای که می خواهید به زبان آورید را می دانید، اما فقط می توانید بخش اول یا شاید هم تنها اولین حرف آن را بیان کنید.

این پدیده ی نوک زبان بودن سرخ هایی راجع به پیچیدگی حافظه به دست می دهد. وقتی احساس می کنید که کلمه ای را می دانید ولی انگار نمی توانید آن را به یاد آورید، یعنی هنوز چیزی یادتان می آید. می دانید که برای آنچه که می خواهید بگویید، کلمه ای وجود دارد.

هرچه سن تان بالاتر می رود، تعداد دفعاتی که نمی توانید کلمه ای را که می خواهید بگویید، به خاطر آورید، بیشتر می شود. تجربه ی نوک زبان بودن، پدیده ای کاملاً عادی و مثل این است که در شرف عطسه کردن باشید.



اگر می خواهید کلمه ای را به خاطر آورید که از چنگتان فرار می کند، پیرامون آن بیندیشید. دنبال پیوندها یعنی ارتباطات بین آن واژه و دیگر ایده ها و مفاهیم بگردید. (برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد پیوندها، به فصل ۲ مراجعه کنید.) به جای تمرکز روی آوای کلمه، به معنی آن فکر کنید. با فکر کردن پیرامون کلمه ی اصلی، پیوندها دیر یا زود واژه را به یاد شما خواهند آورد.

از سر راه برداشتن مانع

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که به دستگاه خودپرداز مراجعه کرده اید اما نمی توانید رمز خود را به یاد بیاورید یا اینکه وارد وبسایت مورد علاقه تان شده اید و رمز عبور یادتان رفته است.

بیشتر مردم این احساس را تجربه کرده اند که انگار چیزی را می دانند ولی چیز دیگری راه حافظه شان را "سد" کرده است. بعضی از مردم حتی می گویند: "مغزم گیر کرده." این گیر کردن هم شبیه مشکل "نوک زبانی بودن" است (بخش قبلی را ببینید). اما شامل تلاش برای به خاطر آوردن اسم یا چیزی کاملاً مجزا نمی شود بلکه این مسئله، خاطره ای پیچیده تر را دربرمی گیرد - مثل حرفی که دیروز کسی در محل کار زده باشد.

هرچه بیشتر برای به یاد آوردن چیزی تلاش کنید، بیشتر احساس "سردرگمی" می کنید. اگر بخواهید یک خاطره را به زور بیرون بکشید، مشکل را پیچیده تر کرده اید. این مسئله دقیقاً مثل این است که پایتان را همزمان روی پدال گاز و ترمز گذاشته باشید.

یک راهکار مفید برای از بین بردن مانع این است که پایتان را برای یک لحظه از روی پدال گاز بردارید. به عبارت دیگر، از تلاش دست بکشید. استراحت کوتاهی بکنید و چند نفس عمیق بکشید. برای چند لحظه به سراغ کار دیگری بروید. اگر همراه افراد دیگری هستید، بگویید: "یکی دو دقیقه‌ی دیگر یادم می‌آید." مدتی راجع به موضوع دیگری صحبت کنید. بگذارید فکرتان از موضوع پرت شود. ظرف چند لحظه، احتمالاً پیوندی را پیدا می‌کنید که کل طیف خاطراتی را که برای به یاد آوردنش سخت تلاش می‌کردید، به کار می‌اندازد.



تخلیه فضا از جنجال‌های مسخره و افکار مضحک

جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، پر است از محرک‌هایی که نیاز به توجه شما دارند. ای‌میل، فکس، تلفن همراه و بمبارانی بی‌وقفه از آگهی‌های تبلیغاتی که ذهن شما را شلوغ کرده و خاطرات‌تان را به هم می‌ریزد. در سال‌های گذشته، زندگی ساده‌تر بود. در حالی که دنیای امروز، فشار زیادی روی مهارت‌های حافظه وارد می‌کند.

در آن واحد به چند چیز می‌توانید توجه کنید؟ بعضی از مردم، تلویزیون را بی‌وقفه روشن می‌گذارند و فکر می‌کنند که تلویزیون "فقط جزئی از محیط است". آن‌ها به اشتباه خیال می‌کنند که روشن بودن تلویزیون "هیچ مزاحمتی ایجاد نمی‌کند مگر زمانی که به آن نگاه کنیم". مغز شما توانایی انجام چند کار همزمان دارد، اما بهتر است بدانید که این امر بهایی دارد. وقتی که چند کار را به‌طور همزمان انجام می‌دهید، هرچه دامنه‌ی فعالیت‌تان گسترده‌تر، دقت‌تان کمتر می‌شود. اگر به دقت و

توجه شما لطمه ای وارد شود، همین اتفاق برای توانایی شما در به خاطر آوردن چیزها نیز رخ می دهد.

چطور بدانیم به چه چیزی توجه کنیم و چه چیزی را به خاطر بسپاریم؟ اگر بگویید "لازم است که به همه چیز توجه کنم" به طرز وحشتناکی واقع گریز هستید. شما به راهکاری نیاز دارید که بتوانید گندم را از کاه الک کنید. به عبارت دقیق تر، باید این توانایی را پیدا کنید تا بتوانید تنها به چیزهای مهم توجه کنید و چیزهای بی اهمیت را فراموش کنید.

پیش از اینکه بتوانید حافظه ی خود را تقویت کنید، باید در مورد قابلیت های بالقوه ی حافظه تان واقع بین باشید. حتماً می توانید کارهای زیادی در این رابطه انجام دهید اما نباید اهدافی ناممکن (نشدنی) تعیین کنید، مثل:



✓ توانایی توجه به چندین موضوع در آن واحد و به خاطر آوردن صحیح همه ی آنها

✓ انتظار بهبود حافظه تان بدون سعی و تلاش

✓ تصور اینکه هر آنچه تا به حال روی داده را به یاد خواهید آورد

تقویت حافظه

می توانید برای تقویت حافظه ی خود چند تکنیک را به کار ببرید اما از آنجایی که شما هم نوع پیچیده ای از بشر هستید، هیچ روشی به تنهایی نمی تواند کمک تان کند. باید چندین کار را به طور همزمان انجام دهید تا حافظه تان تقویت شود.

اصلاً نترسید! اگر با به چالش کشیدن خودتان از لحاظ فکری، حواس خود را جمع نگه دارید و تکنیک‌های حافظه - همان تکنیک‌هایی که در این کتاب معرفی می‌کنم - را یاد بگیرید، تقویت حافظه‌تان چندان سخت نخواهد بود.

آشنایی با مهارت‌های حافظه

به منظور تقویت حافظه‌تان، ابتدا باید بدانید که حافظه چیست. لازم است حقایق را در مورد حافظه‌ی خود بدانید و خیالات را دور بریزید. شاید بعضی از حقایق زیر شما را شگفت‌زده کنند:

✓ **خاطرات شما مرتباً در طول زندگی شکلی تازه به خود می‌گیرند.** خاطرات، نوعی عکس اطلاعاتی نیستند که در طول زمان ثابت بمانند. در مسیر زندگی، شما تغییرات را تجربه می‌کنید؛ بالغ می‌شوید، از اشتباهات گذشته درس می‌گیرید و حتی متحمل حوادث ناخوشایندی می‌شوید. چشم انداز شما در طول زمان عوض می‌شود و لنزی که برای نگاه کردن به خاطرات گذشته استفاده می‌کنید، آن خاطرات را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. مغز شما بسیار پیچیده و همواره در حال تغییر است. همین امر، نحوه‌ی نگرش شما به خاطرات‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خاطرات به‌واسطه‌ی هر تجربه‌ای که می‌کنید، دستخوش تغییرات می‌شوند.

✓ **حافظه‌ی شما مهارتی است که بدون توجه به سن، میزان هوش یا جایگاه اجتماعی و اقتصادی‌تان، می‌توانید آن را رشد داده و تقویت کنید.** حافظه‌ی شما چیزی نیست که گاه داشته

باشید و گاه نداشته باشید. حافظه نمی تواند مثل تراشه ای از دست برود یا بازگردانده شود. با این حال، اگر آسیبی به مغزتان وارد شود، میزان و نوع آسیب می تواند مهارت های حافظه ی شما را محدود کند.

✓ تمامی مغز شما به عنوان یک سیستم عمل می کند. هر خاطره، سهمی از مجموعه ی متنوع و گسترده ی بخش های مختلف مغزتان دارد. خاطرات در یک فضای خاص از مغز ذخیره نمی شوند. مغز شما همچون یک سیستم، خاطرات واحدهای گوناگون را کدگذاری می کند. بعضی از نواحی مغز شما، توانایی خاصی در کدگذاری خاطرات مربوط به اشکال دارند. برخی دیگر از نواحی، در کدگذاری کلمات توانمند هستند. تمام بخش های مغز شما با یکدیگر کار می کنند، به همین دلیل وقتی که سعی دارید ماشین فولکس واگن بیتل ۱۹۶۹ را به یاد آورید، شکل آن را با یک بخش از مغزتان (نیمکره ی راست) و واژه های فولکس واگن بیتل را با بخش دیگری از مغز (نیمکره ی چپ) به یاد می آورید. هر چه ابعاد و بخش های بیشتری از مغزتان بتواند درگیر خاطره ای شود، بعداً راحت تر می توانید آن را به یاد آورید.

✓ مغز شما، بخش های کلیدی متعددی دارد که نقشی عمده در شکل دهی بنیان خاطراتتان ایفا می کنند. یکی از این بخش های کلیدی مغز، هیپوکمپوس نام دارد. هیپوکمپوس، خاطرات کوتاه مدت شما را به منبع ذخیره ی بلندمدت انتقال می دهد. خاطرات کوتاه مدتی که به حافظه ی بلندمدت انتقال می دهید، بیش از هر چیز به سه عامل بستگی دارد:

- میزان توجه شما: عموماً یک واحد سنجش از حافظه‌ی کوتاه مدت.
- میزان مفهوم بودن اطلاعات: هرچه اطلاعات معنی دارتر یا مرتبط تر باشند، احتمال به یاد آوردن آن ها بیشتر است.
- چقدر خاطره‌ی مورد نظر با آنچه که از قبل می دانید، هماهنگ است: بنیانی از خاطرات، یادگیری های جدید را آسان می کند.

✓ حافظه‌ی شما به میزان توجه تان بستگی دارد. حافظه‌ی شما مطلقاً کار نمی کند مگر اینکه توجه داشته باشید. وقتی توجه دارید، مغزتان قابلیت انجام کارهای پیچیده و فوق العاده‌ای را خواهد داشت. اگر از آن مراقبت کنید، از مهارت های حافظه‌ای عمیقی برخوردار می شوید.

مغز خود را به درستی تقویت کنید

توانایی شما در به خاطر آوردن به چندین عامل بستگی دارد. تغذیه‌ی مناسب اولین عامل سالم نگه داشتن مغز است. برای اطمینان از اینکه مغزتان در سطحی مطلوب کار می کند، دستورات زیر را دنبال کنید:

✓ یک رژیم غذایی متعادل را حفظ کنید. آنچه می خورید، روی ترکیبات شیمیایی مغزتان تأثیر می گذارد. خوردن غذای مناسب در زمان مناسب، به بدن شما عناصر اصلی ترکیبات شیمیایی مغز به نام پیام رسان های عصبی را می دهد. این پیام رسان ها نه تنها روی خلق و خو و توانایی تان در درست فکر کردن، بلکه روی توانایی شما در به یاد آوردن نیز تأثیر می گذارند. یک رژیم

غذایی ساده و متعادل، متشکل از کربوهیدرات، پروتئین و میوه یا سبزیجات است. خوردن وعده های غذایی متعادل، سه بار در روز می تواند شالوده ی سالمی برای مغز شما و حافظه ی آن فراهم کند.

✓ از مکمل های مناسب استفاده کنید. ویتامین ها و گیاهان دارویی می توانند به توانایی مغز شما در ایجاد مهارت های حافظه ای مناسب کمک کنند. ویتامین هایی خاص همچون برخی از ویتامین های B برای شکل گیری عناصر اصلی مغز مفیدند. سایر ویتامین ها مثل ویتامین E به مغز شما کمک می کنند تا خود را از ترکیبات شیمیایی مضر پاک کند. برخی گیاهان دارویی مثل ژنکو (درخت معبد، درختی سایه دار و با برگ های بادبزنی شکل که بومی خاور دور است) نیز برای بهبود گردش خون در مغز استفاده می شوند.

✓ به طور منظم ورزش کنید. ورزش، از طریق کمک به مغز برای دریافت مواد مغذی مورد نیاز، باعث تقویت حافظه ی شما می شود. با هر بار ورزش، میزان تنفس، سوخت و ساز بدن و سطح انرژی تان بالاتر می رود.

پرهیز از غذاها، نوشیدنی ها و داروهایی که حافظه را تضعیف می کنند

ترکیبات شیمیایی، غذاها و نوشیدنی هایی که به مغزتان می رسد، تأثیرات مهمی بر حافظه ی شما می گذارند.



اگر هله هوله‌هایی بخورید که از شکر لبریز هستند، خود را در معرض خطر قرار داده‌اید، دچار اضطراب می‌شوید و حافظه کوتاه‌مدت‌تان با مشکل مواجه می‌شود. به همین نحو، اگر میزان زیادی کافئین بنوشید، افکار‌تان مشوش و پراکنده خواهد شد و قابلیت‌های حافظه‌تان مختل می‌شود. همچنین اگر با شکم خالی، کافئین و شکر مصرف کنید، خلق و خو و مهارت‌های حافظه‌تان به سرعت کاهش می‌یابد.

این دو دستورالعمل را به خاطر بسپارید:

✓ از مصرف خوراکی‌های پر شکر به مقدار زیاد پرهیز کنید (مثل آبنبات، کلوچه و از این قبیل چیزها).

✓ مصرف کافئین را به حداقل برسانید (و هرگز با شکم خالی قهوه ننوشید).

اگر با مغزتان بدرفتاری کنید، ممکن است حافظه‌ی بلندمدت‌تان تحلیل برود و مغزتان مهارت‌های حافظه‌ای اندکی در اختیار شما قرار دهد. با اجتناب از مصرف مواد زیر می‌توانید از نابودی مغز و حافظه‌ی خود جلوگیری کنید.

✓ **الکل:** الکل نه تنها سلول‌های مغز، بلکه محصول آن یعنی حافظه‌ی خوب را نیز از بین می‌برد. الکل، همچنین مهارت‌های فکری شما را که برای داشتن حافظه‌ای خوب ضروری هستند، تضعیف می‌کند.

✓ **مواد مخدر:** مواد مخدر به قدری حافظه‌ی شما را تیره و کدر

می کنند که حتی توانایی تمرکز کردن را نیز از دست می دهید.

✓ **نوروتوکسین ها:** این مواد سمی شامل مواد پتروشیمیایی، حلال ها و علف کش ها هستند. زمانی که مغز شما در معرض این مواد قرار بگیرد، سلول های آن از بین می روند.

✓ **”تقویت کننده های“ غذایی:** مونوسدیم گلوتمات (MSG) و شیرین کننده های مصنوعی برای عملکرد سلول های مغز مضر هستند.

پیرتر شدن و عاقل تر شدن

شاید شما هم مثل بیشتر مردم نگران این باشید که همزمان با بالا رفتن سن، حافظه تان نیز پژمرده شود. بالا رفتن سن می تواند بر مغز شما و توانایی آن در به خاطر سپردن تأثیر بگذارد. به موازات بالا رفتن سن، مغزتان نیز کوچک تر شده و حجم خود را از دست می دهد. البته می توانید این سیر قهقهه رایی را به شیوه های زیر کندتر کنید:

✓ رعایت رژیم غذایی متعادلی که در آن چربی اشباع شده کم باشد.

✓ خوردن غذاهایی حاوی مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان.

✓ استفاده از مکمل های ویتامینی از جمله مولتی ویتامین کامل.

✓ ورزش منظم.

✓ مجبور کردن خود به داشتن فعالیت ذهنی: در کلاس های مختلف ثبت نام کنید، به سخنرانی ها بروید، کتاب بخوانید و گفتگوهای مهیج و محرک داشته باشید.

به کار انداختن سیستم‌های حافظه

سن یا پیشینه‌ی شما هرچه که باشد، می‌توانید مهارت‌های حافظه‌ی خود را با استفاده از تکنیک‌های متعددی همچون فنون یادگیری (نشانه‌هایی برای به یاد آوردن اطلاعات؛ فصل ۲ را ببینید) تقویت کنید.

فنون یادگیری می‌توانند از طریق پیوند دادن یک حرف یا عدد به اطلاعات، شما را در به یاد آوردن یاری کنند. به عنوان مثال اگر سعی دارید اسامی “دریاچه‌های بزرگ” را به خاطر آورید، می‌توانید از حرف اول هر کدام به عنوان نشانه استفاده کنید. مثلاً با استفاده از کلمه‌ی HOMES، می‌توانید اسامی پنج دریاچه را به خاطر بیاورید: Huron و Ontario، Michigan، Erie، Superior.



آماده‌سازی خاطرات: برای بازیابی اطلاعات “از دست رفته”

فرایند آماده‌سازی می‌تواند در به یاد آوردن خاطرات به شما کمک کند. وقتی خاطرات خود را آماده می‌کنید، بعضی چیزهای مرتبط را با امید بازیابی اطلاعات “از دست رفته” به یاد می‌آورید. برای مثال اگر فراموش کنید کلیدهایتان را کجا گذاشته‌اید، رد خود را دنبال می‌کنید و سعی می‌کنید به یاد آورید که کجا بودید و چه می‌کردید. این کار یعنی آماده‌سازی خاطره‌ی محلی که کلیدهایتان را جا گذاشته‌اید.

می‌توانید اطلاعات را به شیوه‌های مختلف بچینید تا کمکتان کند که آن‌ها را به خاطر بسپارید. می‌توانید مطالب را یاد گرفته و در همین حین بازخورد هم بگیرید. اگر اطلاعات را به صورت متوالی، قطعه‌قطعه یا قافیه‌دار سر و سامان دهید، آسان‌تر می‌توانید آن را به خاطر بسپارید.

وقتی اطلاعات را تکه تکه کنید، در واقع آن را به قسمت های کوچکی تقسیم کرده اید که به خاطر سپردن را آسان تر می کند.



پیوند دادن: وقتی که نمی توانید اسم شخصی را به یاد آورید
شاید شما هم گاهی مثل بیشتر مردم از اینکه نمی توانید اسم فردی را به خاطر بیاورید، شرمنده شده اید. احتمالاً شما نیز گاه اشخاصی را در سوپرمارکت می بینید که به نظرتان آشنا هستند اما نمی توانید اسم آن ها را به خاطر آورید.

رانندگی در خط سبقت

در این جامعه ی پرشتاب، شما نیز در خطر احساس استرس و سردرگمی قرار دارید. مهارت های حافظه ی شما هم تحت استرس و پریشانی خواهد بود. اگر این سبک زندگی از هم گسیخته را وارد کار کنید و مرتباً سعی داشته باشید چهار یا پنج وظیفه را در آن واحد انجام دهید، بی جهت حافظه ی کوتاه مدت خود را تضعیف می کنید. هر کدام از وظایف شما تنها بخش کوچکی از توجه تان را درگیر می کند و هیچ یک از این وظایف به صورت جامع و کامل تکمیل نمی شود. در نتیجه فراموش می کنید که مشغول انجام چه کاری بودید. همه ی این وظایف به طور همزمان محو و تار می شوند.

از شرایط پرهیاهوی جامعه چند قدم به عقب بردارید و در مقابل وسوسه ی انجام همزمان کارها مقاومت کنید. ابتدا هر وظیفه را تا انتها تکمیل کنید، سپس به سراغ وظیفه ی بعدی بروید.

می توانید اسم اشخاص را با پیوند دادن به موارد زیر به خاطر بسپارید:



✓ شغل فرد

✓ یک مشخصه‌ی فیزیکی مثل قد

✓ یک حالت منحصر به فرد در چهره‌ی شخص مثل چانه‌ای
استخوانی

✓ نحوه‌ی حرکت کردن

حواس خود را جمع نگه دارید

با داشتن ذهنی به دور از پریشانی، آمادگی خود را برای به خاطر سپردن
بالا می‌برید. دلشوره، افسردگی و کمبود خواب مانع عملکرد مهارت‌های
حافظه می‌شوند.

یاد بگیرید که آرامش داشته باشید و به اندازه‌ی کافی هوشیار باشید
تا بتوانید به خاطرات شکل دهید. شما می‌توانید چندین تکنیک کسب
آرامش را مثل آرامش تدریجی، مدیتیشن یا نیایش، خودهیپنوتیزمی،
تصویرپردازی و ورزش را امتحان کنید.

افسردگی نه تنها روحیه بلکه حافظه‌تان را نیز افسرده می‌کند. دور
ریختن خزعبلات کمک می‌کند تا مهارت‌های حافظه‌تان از دام اندوه
خلاص شوند. اگر یاد بگیرید که چطور شیوه‌ی فکر کردن نادرست خود
را اصلاح کنید، می‌توانید از اندوه بیرون بیایید و از مهارت‌های حافظه‌ای
که قبلاً داشتید، لذت ببرید.

بیشتر مهارت‌های حافظه به توانایی شما در توجه کردن بستگی دارد.
اگر از لحاظ ذهنی حواستان پرت باشد، چون توجه‌تان منحرف شده، آرزو
می‌کنید که جای دیگری بودید، دلوایس هستید، نمی‌خواهید حافظه را

گذاری و خاطرات را به بهترین شکل ممکن بازیابی کنید.

برای اینکه حواستان کاملاً جمع باشد، می توانید از تکنیک هوشیاری استفاده کنید. هوشیاری شامل متوجه لحظه بودن، احساس شور و هیجان و لذت بردن از آن و در "لحظه" زندگی کردن است. این رویکرد نه تنها حافظه ی شما را به دلیل توجه و شفافیت ذهن تان تقویت می کند، بلکه کیفیت زندگی را نیز بهبود می بخشد.



خوب بخوابید تا خوب به یاد آورید

کمبود خواب می تواند به معنای از دست رفتن بخشی از قابلیت های حافظه نیز باشد. بی خوابی کوتاه مدت نسبت به بی خوابی بلندمدت، مشکلات کمتری به بار می آورد. بی خوابی کوتاه مدت معمولاً نتیجه ی تغذیه ی بد، مصرف الکل، کافئین یا استرس است و غالباً به سرعت هم برطرف می شود. اما بی خوابی بلندمدت، ریتم شبانه روزی شما را به هم می ریزد. می توانید با به کارگیری شیوه های زیر بی خوابی را به حداقل برسانید:

- ✓ مصرف شکر و کافئین را کاهش دهید.
 - ✓ از الکل پرهیز کنید.
 - ✓ هنگام عصر از حداقل روشنایی استفاده کنید (از جمله نور مانیتور کامپیوترتان).
 - ✓ روزها از حداکثر روشنایی نور استفاده کنید.
 - ✓ سه تا شش ساعت قبل از خواب، کمی ورزش کنید.
- همین طور که کیفیت خواب خود را بهبود می بخشید، متوجه می شوید که کیفیت مهارت های حافظه تان هم بهتر می شود. پس سعی کنید خوب بخوابید.

فصل ۲

یادگیری ترفندهایی برای به خاطر سپردن

در این فصل

آشنایی با فنون یادگیری

به دست آوردن قَلِق قلاب های حافظه

علامت گذاری مکان هایی بر روی نقشه ی راه حافظه

سر هم کردن یک داستان به منظور ارتباط یافتن با یک خاطره

مهارت های حافظه ی شما به اندازه ی تکنیک هایی که برای حافظه استفاده می کنید، گسترده و توانمندند. اگر هیچ تکنیکی استفاده نکنید، احتمالاً حافظه تان آن چیزی که می تواند باشد، نخواهد بود. در عوض، اگر تکنیک های متنوعی به کار بگیرید، مهارت های حافظه تان می تواند تا ده برابر افزایش یابد.

در این فصل، راجع به چند تکنیک از رایج ترین تکنیک های حافظه صحبت می کنم. شما یاد می گیرید که برای وصل شدن به خاطرات چگونه از کلماتی خاص استفاده کنید. می فهمید که چگونه از موقعیتی در یک اتاق استفاده کنید تا خاطرات شما را به یادتان بیاورد. پی می برید چطور خاطرات را در یک داستان خلاصه کنید تا هر وقت داستان را بازگو می کنید، خاطرات تان ظاهر شوند. سرانجام می فهمید که چطور صداهایی خاص می توانند به شما در ارتباط با خاطراتی که می خواهید به یاد آورید، سرنخ بدهند.

معرفی فنون یادگیری، دستیار حافظه‌ی شما

شاید از برخی افراد شنیده باشید که می‌گویند برای مقابله با ضعف حافظه‌شان ترفندهایی با نام “فنون یادگیری” یاد گرفته‌اند. بی‌انصافی است اگر “فنون یادگیری” را نوعی ترفند بنامیم. فنون یادگیری تنها ترفند نیستند، بلکه نوعی علامت یا حلقه‌ی ارتباطی محسوب می‌شوند. (تقریباً مثل هایپرلینک‌هایی که وقتی در اینترنت می‌چرخید، روی آن‌ها کلیک می‌کنید. روی یک لینک کلیک می‌کنید، صفحه‌ی دیگری بر روی صفحه‌ی نمایش ظاهر می‌شود.)

“فنون یادگیری”، تکنیک‌های ساده‌ای هستند که به شما کمک می‌کنند تا آنچه را می‌خواهید، به‌خاطر آورید. این فنون به سادگی “یه روز آقا خرگوشه، رسید به بچه موشه، موشه دوید تو سوراخ، خرگوشه گفت آخ” هستند. بیشتر مردم این قافیه‌ی ساده‌ی عددی را حتی قبل از اینکه عبارت فنون یادگیری را شنیده باشند، یاد می‌گیرند. با این حال همین مورد، نمونه‌ای از فنون یادگیری است.

برای استفاده از فنون یادگیری، مراحل زیر را دنبال کنید:

- ✓ تصمیم بگیرید چه چیزی را می‌خواهید به‌خاطر بسپارید.
- ✓ چیزی را که می‌خواهید به‌خاطر بسپارید، با نشانه‌ای تصویری یا یک واژه هماهنگ کنید.
- ✓ آن نشانه را به زبان آورید تا خاطره‌ی مورد نظر یادتان بیاید.

فنون یادگیری را به عنوان راهکاری برای منظم کردن اطلاعات در نظر بگیرید تا بعدها بتوانید آن را آسان‌تر به‌خاطر آورید. واژه‌ی mnemonic

در واقع به معنای ”کمک کردن به حافظه“ است. با استفاده از این شیوه می توانید خاطرات خود را طوری سر و سامان دهید تا به راحتی قابل دسترسی باشند. فن یادگیری به ریسمانی می ماند که وقتی آن را می کشید، زنجیره ی کاملی از خاطرات به آن وصل است.

آویختن خاطرات به قلاب ها

عبارت به قلاب آویختن به این دلیل استفاده شده که شما دقیقاً همین کار را می کنید - یعنی کلمه ای را به کلمه یا شماره ای دیگر که به یاد آوردنش آسان تر است، قلاب می کنید. قلاب ها مانند ”تله“ هایی هستند که با استفاده از آن ها می توانید کلمه ای را که سعی دارید به یاد آورید، گیر بیندازید. فکر کردن به کلمه ی قلاب، شما را به کلمه ای که می خواهید به یاد آورید، هدایت می کند. مثلاً اگر می خواهید واژه ی کفش را به خاطر بسپارید، از شعر بچه گانه ی ”یک دو، سریع بپوش کفشتو“ استفاده کنید. کلمه ی قلاب دو به کفشتو وصل می شود.

برای عملی کردن ”سیستم قلاب فنون یادگیری“ سعی کنید تمرین زیر را انجام دهید. هدف این است که فهرستی ده کلمه ای را به ترتیب به خاطر بسپارید. سخت به نظر می رسد؟ نگران نباشید، راهنمایی تان می کنم: قلاب های به خاطر سپردن این کلمات، اعداد یک تا ده هستند.

کلماتی که باید به خاطر بسپارید، در فهرست زیر آمده اند. یک بار همه ی لیست را آهسته بخوانید، در همین حال به یک، دو، سه، ... تا ده فکر کنید (مثل یک چک، دو بدو):

| | |
|------|-----|
| چک | ریش |
| بدو | رفت |
| ماسه | دشت |
| بهار | لوح |
| گنج | به |

حالا سریعاً لیست را بپوشانید! می توانید کلمات را به ترتیب تکرار کنید؟ (زیر چشمی نگاه نکنید!) شرط می بندم که می توانید. کلمات قلاب شده، به اعداد گره خورده اند. تمام کاری که باید انجام دهید این است که شماره ها را مرور کنید تا کلمات را به یاد آورید. اگر نمی خواهید همه ی کلمات را مرور کنید و فقط دنبال واژه ی خشت هستید، مستقیماً به سراغ عدد هشت بروید.

البته باید بگویم که در این مثال کلک زدم ولی شما اصل مطلب را گرفتید: کلمات قلاب، به آسانی، به واژه هایی که می خواهید به خاطر بسپارید، وصل می شوند. هم قافیه کردن کلمه ی قلاب با کلمه ی هدف این تکنیک، استفاده از فنون یادگیری را حتی آسان تر می کند.

در نتیجه ی هم قافیه شدن کلمات با قلاب عددی، ارتباط آن ها راحت تر در ذهن می ماند. مثلاً در هشت، خشت، ارتباط تنها در خود شماره نهفته نیست، بلکه این پیوند در آوای کلمه ی خشت نیز وجود دارد و به شما سرنخی را که می خواهید، می دهد.

می توانید از قلاب های الفبا نیز برای وصل کردن حروف به کلمات استفاده کنید. حروف الفبا می توانند حالت قافیه یا اینکه فقط حرف را در

خود داشته باشند. به عنوان مثال:

ا - ابر ص - صابون

ب - به ض - ضرب

پ - پژواک ط - طاق

ت - تهران ظ - ظرف

ث - ثبت ع - عینک

ج - جیرجیرک غ - غول

چ - چراغ ف - فشفشه

ح - حرص ق - قاشق

خ - خرس ک - کار

د - دالان گ - گاری

ذ - ذکر ل - لانه

ر - رادیو م - میمون

ز - زابل ن - نانوا

ژ - ژست و - وام

س - سیب ه - هتل

ش - شیشه ی - یک



شما می‌توانید قلاب حروف را بدون استفاده از تمامی حروف الفبا به کار ببرید. کافی است حافظه‌ی خود را با اولین حرف یک کلمه گره بزنید. فن یادگیری اولین حرف، کاملاً به‌صرفه است، زیرا جستجوی شما را تنها به یک حرف محدود می‌کند. تمام کاری که باید بکنید این است که اولین حرف یک کلمه را با آنچه سعی دارید به یاد آورید، پیوند دهید. مثلاً شاید بخواهید روزی را که یک زنبور شما را در ساحل نیش زد، به یاد بیاورید، برای چنین موردی، فقط کافی است حرف “ز” را به خاطر بسپارید.

قرار دادن خاطرات در مکان‌های آشنا

معروف است که بنگاه‌داران می‌گویند هنگام خرید املاک سه فاکتور مهم را باید به یاد داشت: موقعیت، موقعیت و موقعیت. همچنین عنصری مهم در یک فن یادگیری با نام *لوسی* (*loci*) (معادل لاتین برای “مکان‌ها” یا “موقعیت‌ها”) است. (به کادر “قدیمی اما فراموش نشده” در همین فصل را مراجعه کنید.)

سیستم لوسی دو مرحله‌ی اصلی دارد:

۱. چندین موقعیت از یک مکان آشنا را به همان ترتیبی که می‌خواهید به یاد بیاورید، به ذهن بسپارید.
به عنوان مثال این مکان می‌تواند جاهایی خاص از اتاق نشیمن‌تان باشد.
۲. چیزهایی را که می‌خواهید به یاد بیاورید، به موقعیت‌های گوناگون ربط دهید.

با انجام این دو مرحله‌ی ساده می‌توانید چیزی را که قصد دارید به یاد بیاورید، از طریق نگاه کردن به محل مورد نظر (در اینجا، اتاق نشیمن)، قدم زدن در آن یا صرفاً تجسم آن در ذهن، به خاطر آورید.

باور نمی‌کنید؟ امتحانش مجانی است. فرض کنید که می‌خواهید یک سخنرانی یا شعر را از بر کنید. وقتی متن خود را تمرین می‌کنید، دور و بر اتاق نشیمن‌تان قدم بزنید و ارتباطات خاصی با اشیا یا موقعیت‌های گوناگون برقرار کنید. سر میز عسلی، بخش اول را حفظ کنید. سپس به سراغ چراغ، بوفه، کاناپه و بقیه جاها بروید و بخشی جدید را برای هر موقعیت به خاطر بسپارید.

همین‌طور که تمرین می‌کنید، دور اتاق راه بروید و سخنرانی خود را زمان‌بندی کنید تا بتوانید موقعیت‌ها را با هر بخش، هماهنگ کنید.



قدیمی اما فراموش نشده

همانند بسیاری از جنبه‌های فرهنگ رومی، ریشه‌ی تکنیک لوسی نیز به یونان برمی‌گردد. با تکیه‌ی یونانی‌ها بر استفاده از موقعیت، سخنوران و بازیگران، موقعیت‌هایی را از بر می‌کردند تا بتوانند بدون اتکا به یادداشت‌ها، متن‌های خود را به یاد بیاورند. سخنرانان در جاهایی خاص راه می‌رفتند یا به آن‌ها نگاه می‌کردند (به این ترتیب) سطری که مرتبط با آن محل بود، یادشان می‌آمد.

بدون اطلاع حضار، راوی یا سخنران با حالتی نمایشی و قاطع دور اتاق راه می‌رفت تا حافظه‌ی خود را به کار اندازد. تماشاچیان این حرکات را نه گیج‌کننده بلکه هیجان‌انگیز می‌دانستند و اصلاً خبر نداشتند

که سخنران در واقع در حال استفاده از تکنیکی ماهرانه برای به یاد آوردن مطالب است. پیش از رواج سیستم های قلاب و آواشناسی حدود ۴۰۰ سال قبل، سیستم لوسی، برجسته ترین سیستم حافظه ی مورد استفاده در سرتاسر تمدن غرب بوده است. به واسطه ی همین سیستم لوسی، راویان بزرگ قادر بودند متن های خود را به خاطر بسپارند. صرف اینکه بعضی از مردم، دیگر سیستم لوسی را به عنوان شیوه ای برای به یاد آوردن قبول ندارند، به این معنی نیست که برای شما مفید نخواهد بود. این سیستم، به مدت چند هزار سال مورد استفاده بوده زیرا یادگیری از طریق آن راحت تر بوده است.

حالا در یک نقطه بایستید و همین طور که سخنرانی خود را از نو مرور می کنید، به موقعیت ها نگاه کنید و هر بخش را با یک موقعیت مطابقت دهید. سپس از اتاق بیرون بروید اما به صورت ذهنی دوباره وارد شوید، سخنرانی خود را مرور کنید و باز همان مطابقت ها را انجام دهید.

تا زمانی که باید سخنرانی تان را ارائه بدهید، می توانید برگه های تقلب را کنار بگذارید. شما در صورتان قادر خواهید بود به اتاق بروید و از طریق نگاه کردن به موقعیت ها و به خاطر آوردن اینکه هر موقعیت به چه چیزی مرتبط بوده، سخنرانی خود را انجام دهید.

سرهم کردن یک داستان به منظور پیوند دادن خاطرات

تقریباً همه، داستان های خوب را دوست دارند. مردم دور قصه گوها جمع می شوند، رمان های قشنگ می خوانند و از تماشای فیلم های سینمایی لذت می برند. داستان ها، بخشی از ساختار فرهنگ ما هستند.

از داستان‌ها می‌توان به عنوان شیوه‌ای جهت یادگیری، تدریس و وقت‌گذرانی استفاده کرد. همچنین می‌توانید از آن‌ها برای پیوند دادن اطلاعاتی که می‌خواهید به یاد بیاورید، استفاده کنید.

به خاطر سپردن یک فهرست بدون استفاده از کاغذ و قلم

سیستم پیوند، یکی از فنون یادیاری است که به شما کمک می‌کند تا خاطراتی را که به شکل اطلاعات متوالی هستند، همچون فهرستی از کلمات پیوند دهید. پیوند، همان‌طور که از نام آن پیداست، شما را یاری می‌دهد تا زنجیره‌ای از اطلاعات را به هم پیوند بزنید. گاه از این سیستم با عنوان سیستم زنجیره‌ای نیز یاد می‌شود، زیرا وظیفه‌ی شما این است که پیوندهای موجود در یک فهرست را با زنجیری به هم وصل کنید.

فرض کنید که باید فوراً به مغازه‌ی خواروبارفروشی بروید و برای شام خرید کنید. وسط راه متوجه می‌شوید که لیست را جا گذاشته‌اید. با عجله داخل ماشین دنبال دفترچه یادداشت و قلم می‌گردید، اما در داشبورد ماشین، فقط یک نقشه و کمی خرت و پرت که باید مدت‌ها قبل دورشان می‌ریختید، پیدا می‌شود.

برای لحظه‌ای یادتان می‌رود که تصمیم داشتید چه غذایی برای شام درست کنید. به یکباره شکمتان به قار و قور می‌افتد و یادتان می‌آید تصمیم گرفته بودید غذای فتوچینی با سس صدف درست کنید. باید یادتان باشد که روغن زیتون، فتوچینی، جعفری، سیر، صدف خوراکی و پنیر پارمزان بخرید. تصمیم می‌گیرید این اقلام را به شکل تصویری ذهنی به هم متصل کنید تا بتوانید وقتی وارد مغازه می‌شوید آن‌ها را

به یاد بیاورید. تصویری از عمو فرد (برای فردوچینی)، که زیر درخت زیتونی (روغن زیتون)، روی چمنی به بلندی سبزی جعفری نشسته، به ذهن می آید. عمو فرد در حال خرد کردن سیر است، پارمزان را رنده می کند و این مواد را در پوسته های صدف می ریزد. همین که وارد مغازه شوید، این تصویر، شما را به کل زنجیره که لیست شما را به هم پیوند داده، متصل می کند. حالا تنها چیزی که باید به خاطر آورید، این است که چطور آن را بپزید.

داستان بافی برای به یاد آوردن یک فهرست

سیستم داستان فنون یادگیری هم شبیه سیستم پیوند اما کمی مفصل تر است و زمان بیشتری نیاز دارد. برای استفاده از این سیستم، داستانی درست کنید که شما را به یاد فهرست یا گروه کلماتی که باید به خاطر آورید، بیندازد. داستان شما باید موضوعات را به ترتیبی که می خواهید به یاد بیاورید، کنار هم بچیند. همین طور که داستان پیش می رود، موضوعات هم با یکدیگر ارتباط پیدا می کنند.

در سیستم پیوند، شما در اصل از تصاویر بصری استفاده می کنید. در حالی که شاید در سیستم داستان، به تصاویر احتیاج نداشته باشید. اگر وقت کافی برای ایجاد تصاویر بصری داشته باشید، داستان در حافظه تان ماندگارتر می شود.



صبح روزی که این صفحه را نوشتم، طوفان شدیدی مرا از خواب بیدار کرد. وقتی همسرم به طبقه پایین رفت تا صبحانه درست کند، متوجه شدیم که سقف بالای چهارچوب یکی از پنجره ها چکه می کند. فوراً حدس زدیم که طوفان با باران تند نیمه اریبی اش، باعث خرابی قسمتی

از درزگیر روی سقف شده و کمی آب باران به داخل دیوار نفوذ کرده است. آب از همه جای لبه‌ی پنجره بر روی فرش چکه می‌کرد. با عجله به پارکینگ رفتیم تا چیزی پیدا کنیم که بتوانیم با آن سوراخ را ببندیم ولی هیچ چیز مناسبی گیر نیاوردیم. به سرعت سوار ماشین شدیم تا به مغازه‌ی فروش ابزارآلات خانگی برویم.

ما با سرعتی تندتر از سرعت مجاز رانندگی در خیابان‌های آب‌گرفته، رانندگی می‌کردیم. داخل ماشین، فهرستی از اقلامی که باید می‌خریدیم، آماده کردیم اما هیچ قلم و کاغذی نداشتیم. داستان زیر را از خودمان درست کردیم تا همراهمان به مغازه‌ی فروش ابزارآلات ببریم:

آقای موزلی دید که چسب دندان مصنوعی‌اش (چسب درزگیر) تمام شده است، به همین خاطر از یکی از تیزترین چاقوهای آشپزخانه (چاقوی بتونه) استفاده کرد تا شامش را خرد کند. ولی می‌ترسید مبادا وقتی می‌خواهد غذای خردشده‌اش را با لته‌هایش نرم کند، غذا از دهانش خارج شود و روی لباس تازه‌اش بریزد. بنابراین یک پیشبند پلاستیکی (ورق پلاستیکی) - که از آخرین بار آمدن نوه‌اش به آپارتمان او جا مانده بود - آورد. اما متوجه شد پیشبند خیلی کوچک است و به زحمت می‌تواند آن را دور گردن خود ببندد. آقای موزلی می‌دانست که اگر از این پیشبند کوچک استفاده کند، غذا روی میز یا زمین خواهد ریخت. او تصمیم گرفت یک ظرف مستطیلی (ظرف آبگیر) از داخل کابینت پیدا کند و به این ترتیب آقای موزلی توانست از غذای خردشده‌اش لذت ببرد.

ما این داستان را با خودمان به مغازه‌ی فروش ابزارآلات بردیم و پروژه را تا وقت ناهار کامل کردیم.

فصل ۳

رفع مشکل فراموشی

در این فصل

پیشگیری از فراموشی

فوت آب شدن

نظم دادن به حافظه

درک مفهوم خاطره

وقتی موتور حافظه‌تان درست کار می‌کند، خاطرات برای ذخیره شدن در حافظه‌ی بلندمدت شما، پردازش و کدگذاری می‌شوند و می‌توانید هر زمان آن‌ها را فرا بخوانید. در این صورت کمتر صدای خود را می‌شنوید که می‌گوید: ”یادم رفت!“

با این حال گرفتاری‌ها و دام‌هایی نیز در مسیر حافظه‌ی بلندمدت قرار دارند، موارد آزاردهنده‌ای که خاطرات شما را منحرف، وارونه و حتی نابود می‌کنند. اگرچه بعضی از این موانع می‌توانند ناراحت‌کننده باشند، اما هیچ کدام مشکلی جدی برای حافظه محسوب نمی‌شوند و به راحتی کنار می‌روند، البته اگر بدانید که چه کار باید بکنید.

در این فصل به شما نشان می‌دهم که چطور با چند روش ساده و پیش پا افتاده، مشکل فراموشی خود را حل کنید و مطمئن شوید که خاطرات ذخیره شده در حافظه‌ی بلندمدت‌تان به اراده‌ی شما ظاهر خواهند شد.

عبور از مه حافظه

در مسیر حافظه‌ی بلندمدت و یادآوری خاطرات، موانع زیادی ممکن است به وجود بیایند. گاه خاطرات دقیقاً همان لحظه‌ای که انتظارش را دارید، در ذهن شکل نمی‌گیرند. آن‌ها همیشه مسیر حافظه‌ی کوتاه‌مدت تا بلندمدت را طی نمی‌کنند. بعضی مواقع آنچه که فکر می‌کنید نوعی مشکل حافظه است، در واقع اصلاً مشکل نیست. بلکه مشکل به دلیل یکی از موارد زیر به وجود می‌آید:

✓ تنبلی

✓ ترس

✓ کمبود انگیزه

✓ وجود علتی برای فراموشی

واپس‌زنی حافظه از به خاطر آوردن وقت دندانپزشکی

مردم به دلایل مختلفی دچار فراموشی می‌شوند. یکی از اولین علل جالب توجه بیش از ۱۰۰ سال پیش، توسط زیگموند فروید مطرح شد. وی معتقد بود مردم دچار فراموشی می‌شوند زیرا در چنین حالتی می‌توانند چیزهایی را که نمی‌خواهند درباره‌ی آن‌ها فکر کنند، پس می‌زنند. واپس‌زنی، نوعی پس راندن آگاهانه‌ی افکار و احساسات دردناک است. به عقیده‌ی فروید، شما در واقع خاطرات غیر قابل قبول یا ناخوشایند خود را پس می‌زنید.

فرض کنید که وقت ویزیت دندانپزشکی خود را برای سومین بار

فراموش کرده‌اید، آیا می‌توان با اطمینان گفت که مشکل جدی حافظه دارید؟ لزوماً این طور نیست. شاید ترس شما از رفتن به دندانپزشکی در اینجا خود را نشان می‌دهد. شاید شما خاطره‌ی وقت دندانپزشکی خود را پس رانده باشید.

بسیاری از موضوعاتی که وارد حافظه‌ی خود کرده‌اید و آن‌ها را به یاد می‌آورید، به انگیزه‌ی شما مربوط می‌شود. اگر برای فراموش کردن انگیزه‌ای داشته باشید، همین کار را خواهید کرد. ترس از رفتن به دندانپزشکی و تزریق واکسن یا احساس اینکه مته، دندان‌تان را سوراخ می‌کند، به‌طور حتم، انگیزه‌ای کافی برای فراموش کردن به شما می‌دهد.

در چنین حالتی، شما مشکل حافظه ندارید بلکه مشکل‌تان ترس است. بر ترس خود غلبه کنید تا بر مشکل فراموشی‌های وقت ملاقات غلبه کرده باشید.



شما توانایی منحرف کردن، حذف کردن یا فراموش کردن انتخابی خاطراتی را که برایتان ناگوارند، دارید. این توانایی، مفهومی است که با عنوان خاطرات سرکوب شده شناخته می‌شود. هرچند که تمام مفهوم خاطرات سرکوب شده‌ی عمیق، تاریک و پنهان دوران کودکی هنوز به‌طور کامل روشن نشده است.



گوش دادن گزینشی

شما به فرزند نوجوانتان می گوئید که اشغالها را بیرون بگذارد. او هم می گوید: "باشه، حتماً" و به اتاقش می رود و پای کامپیوتر می نشیند تا به یک ای میل جواب دهد. ساعتی بعد دوباره یادش می اندازید که اشغالها را بیرون بگذارد. او می گوید: "اوه، بله، یادم رفت."

آیا واقعاً فراموش کرده است؟ شاید. شاید هم نه. شاید حتی به اولین درخواستتان هم توجه نکرده باشد. شاید فقط به طور خودکار جواب داده است: "بله، حتماً". توجه، امری ضروری برای شکل گیری حافظه است.

شاید فرزند شما صرفاً قصد داشته از درخواست شما برای انجام کاری زورکی اجتناب کند. او روی موضوعی کاملاً متفاوت تمرکز کرده است. احتمالاً همان لحظه ای که به سمت اتاقش می رفته، مشغول سر هم کردن متن ای میلش بوده است. این رفتار، توجه گزینشی نامیده می شود.

احتمالاً فهمیدن طرز کار توجه گزینشی در مثال قبل خیلی برایتان آسان تر باشد ولی اینکه ببینید در مورد خود شما چطور عمل می کند، چه بسا قدری دشوارتر است. ممکن است به طور گزینشی به موضوعات دیگری بجز سؤالات یا حرفهای دیگران توجه کنید ولی احتمالاً خودتان متوجه این قضیه نشوید.

بعد از چند بار تکرار توجه گزینشی، به خودتان تلقین نکنید که مشکل حافظه دارید. در عوض سعی کنید هرگونه مشکل توجه، انگیزه یا تنبلی را شناسایی و آن را رفع کنید تا حافظه ی شما تقویت شود.



فوت آب شدن از طریق یادگیری زیاد

تا حالا شنیده‌اید که کسی بگوید چیزی را "فوت آب" شده است؟ این اصطلاح معمولاً به این معنی است که شخص به قدری خوب می‌تواند مهارت یا اطلاعاتی را که آموخته، به خاطر بسپرد که برای به یاد آوردن آن‌ها لازم نیست تقوای زیادی به خرج دهد. این بخش، به همین منظور، چند تکنیک را در اختیار شما قرار می‌دهد.

هرچه برای یادگیری یک موضوع خاص زمان بیشتری صرف کنید، بعداً بهتر قادر خواهید بود که جزئیات آن را به خاطر آورید. یادگیری زیاد به همین معناست - با تکرار مکرر یک کار (البته به روش صحیح) آن را فوت آب می‌شوید. درست مثل تایپ کردن این جمله؛ من مجبور نیستم به کیبورد نگاه کنم، چون جای کلیدها را کاملاً یاد گرفته‌ام و می‌دانم چطور تایپ کنم.

هرچه بیشتر مطالبی را که می‌خواهید به خاطر بیاورید، یاد بگیرید، از به یاد آوردن آن‌ها در آینده مطمئن‌تر خواهید بود. در هر شرایطی - در حین امتحان یا اجرا - قادر خواهید بود آنچه را که می‌خواهید، به خاطر آورید.



هر قدر اعتماد به نفس شما بیشتر شود، اضطراب‌تان کمتر می‌شود. می‌توانید به یاد داشته باشید که مطالب را فوت آب هستید، حتی اگر حواستان به وسیله‌ی مردمی که شما را تماشا می‌کنند یا شرایط پیرامون امتحان، پرت شود، باز هم خاطر جمع باشید که مطالب را به قدری مرور کرده‌اید که تنها کافی است آن‌ها را بر زبان یا روی کاغذ بیاورید. دقیقاً مثل خلبان خودکار هواپیما عمل می‌کند. بخشی از ذهن شما مطالب را

به یاد می آورد چرا که به یک عادت عمیق تبدیل شده است.

یادگیری زیاد با تکرار کردن صرف فرق می کند. اگر چیزی را بارها و بارها تکرار کنید، آن را فقط به طور سطحی به خاطر خواهید سپرد، اما اگر می خواهید چیزی را عمیقاً به خاطر بسپارید، باید کاری بیش از تکرار کردن آن انجام دهید. مثلاً اگر مشغول یادگیری زبان فرانسه هستید، باید کاری بیش از تکرار عبارات انجام دهید، باید مفهوم عبارات را بلد باشید.



نقطه‌ی مقابل یادگیری زیاد، یادگیری فشرده است. وقتی یک درس را به صورت فشرده می خوانید، یعنی تلاش می کنید به سرعت همه‌ی جزئیات سطحی را تا حد امکان یاد بگیرید. به همین دلیل به آن فشرده خوانی می گویند - زیرا شما همه چیز را یکجا می بلعید و انتظار دارید که آن را هضم کنید. درست برعکس وقتی چیزی را زیاد یاد می گیرید، در واقع آن را در حافظه‌ی خود هضم می کنید.



هرچه بیشتر درباره‌ی یک موضوع بیاموزید، می توانید توان به خاطر سپردن را افزایش دهید. فرض کنید که سعی دارید برای امتحان علوم سیاسی، پنج منطقه‌ی نیویورک سیتی را به خاطر بسپارید. شاید تکرار مکرر اسامی برونکس، کوینز، بروکلین، استیتن آیلند و منهتن تا حدودی مفید باشد اما با نگاه کردن به نقشه و دقت در شکل ها می توانید آنها را بهتر بشناسید. بعد از آن باید دید هر منطقه چه ویژگی هایی دارد، چه کسانی در آنجا زندگی می کنند و چه ساختمان ها و بناهای تاریخی ای در آنجا وجود دارند. علاوه بر این اگر کتاب یا مقاله ای درباره‌ی نیویورک

بخوانید، به اطلاعات تان اضافه می کنید. بعد به یاد می آورید که جان لنون یک بار گفت: "اگر شما در نیویورک نیستید، پس مخفی شده اید." بنابراین به نیویورک بروید و راجع به محله های آن تحقیق کنید. از این طریق حتماً آن مناطق را به خاطر خواهید سپرد!

یادگیری زیاد با یادگیری فشرده بسیار تفاوت دارد. قبل از هر چیز یادگیری زیاد تضمین می کند که شما هر چه را که یاد گرفتید، تا مدت ها بعد از امتحان نیز به یاد خواهید آورد. با یادگیری فشرده به فرض اینکه مطالب مطالعه شده را برای امتحان به یاد بیاورید، اما اطلاعات با همان سرعتی که وارد ذهن شما شده اند، از ذهن تان خارج خواهند شد. این اطلاعات با برخی اطلاعات جدید جایگزین می شوند و همچنین اطلاعات جدید هم با مجموعه ای از اطلاعات سطحی دیگر از بین می روند.

شما می خواهید اطلاعاتی را که به دست می آورید، عمیق و ریشه ای باشند. این اطلاعات ریشه ای، به خوبی، اساس دیگر اطلاعات را شکل می دهند. درست برعکس یادگیری فشرده که هیچ ریشه ای به وجود نمی آورد. چنانکه بادی شدید می تواند یک درخت بی ریشه را به کلی از جای بکند.

یادگیری زیاد کمک می کند تا شما اطلاعات خود را پرورش دهید و باعث می شود که آن ها همراه با سایر اطلاعات رشد کنند. رفته رفته این اطلاعات به معلومات انبوهی تبدیل می شوند که شما آن ها را عمیقاً به خاطر خواهید سپرد.

یادگیری زیاد را شیوه ای تصور کنید که شما را در مقابل



اطلاعات مزاحمی که ممکن است توجه‌تان را منحرف کنند، مقاوم خواهد کرد. اگر می‌خواهید موضوعی را که دانش کمی راجع به آن دارید، به خاطر بسپارید، احتمالاً در مقابل این طرز فکر که اطلاعات نامرتب نیز تا زمانی که تمامی جزئیات آن را ندانید، می‌توانند مرتبط باشند، آسیب‌پذیر خواهید بود.

نظم پیدا کردن

معمولاً کیفیت به خاطر آوردن اطلاعات به کیفیت نظم گرفتن آن‌ها در ذهن بستگی دارد. هرچه اطلاعات منظم‌تر باشند، بعداً راحت‌تر می‌توانید آن‌ها را به یاد آورید.

اگر اطلاعاتی را به صورت نامنظم به ذهن بسپارید، به خاطر آوردن‌شان از اطلاعات منظم دشوارتر خواهد بود. مثل این است که برگه‌ی کاغذی را در قفسه‌ی پرونده‌ها بایگانی کرده باشید و به یاد نیاورید که آن را در کدام کشو گذاشته‌اید.

فرض کنید کسی از شما بخواهد تمام استان‌های ایران را نام ببرید. احتمالاً سعی می‌کنید حافظه‌تان را به شکلی نظم دهید که هیچ استانی از قلم نیفتد - مثلاً از غرب کشور شروع می‌کنید و به شرق می‌روید.

شاید با نام بردن خراسان رضوی، شمالی و جنوبی خیالتان از بابت آن‌ها راحت شود. احتمالاً پس از آن سعی می‌کنید برای نظم دادن به حافظه‌تان از جغرافیا استفاده کنید. شاید از شمال به جنوب و بعد به شرق بروید. مثلاً آذربایجان شرقی و غربی، اردبیل، گیلان، مازندران، گلستان، زنجان و به همین ترتیب تا به هرمزگان برسید. از این طریق جستجو و کار خود را به صورت بصری نظم می‌دهید.

اگر از لحاظ تصویری با نقشه‌ی ایران آشنا نباشید، می‌توانید جستجوی خود را با قلاب‌های حروف نظم دهید. با حرف الف شروع می‌کنید و آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل، اصفهان و بقیه را به یاد می‌آورید تا اینکه حروف را تمام کنید و به ۳۱ برسید. (برای اطلاعات بیشتر راجع به تکنیک‌های قلاب، به فصل ۲ مراجعه کنید.)

اگر به جستجوی خود نظم ندهید، شاید از استان‌هایی نام ببرید که به صورت اتفاقی به ذهن‌تان می‌آیند. ممکن است از استانی که در آن زندگی می‌کنید و استان‌های هم‌مرز شروع کنید و در مرحله‌ی بعد احتمالاً نام‌هایی را به طور تصادفی انتخاب کنید. اگر از این روش نامنظم استفاده کنید، چه بسا دوباره به همان استان‌هایی که قبلاً نام برده‌اید برسید و بگویید: “لرستان را نام بردم؟”

به جستجوی خود نظم دهید. هر وقت از روشی منظم برای به خاطر آوردن چیزی که از قبل می‌دانید، استفاده کنید، حافظه‌تان بهتر می‌شود.



برچسب زدن

فرض کنید قرار است بچه‌دار شوید و می‌دانید که بچه‌ی شما دختر است. احتمالاً ساعت‌ها راجع به اسم دخترانه‌ای فکر می‌کنید که همه با آن راحت باشند. می‌توانید به جای حفظ کردن شانسی تمام اسم‌هایی که به ذهن‌تان می‌آید، اسامی را به نشانه‌ای برچسب بزنید.

بهتر است حافظه‌ی اسامی‌تان را با استفاده از حروف الفبا سر و سامان دهید. الف: آیلین، آملیا، آنابل و ...



جستجوی حافظه به این روش، نه تنها موجب صرفه جویی در وقت می شود، بلکه کمکتان می کند اسامی بیشتری را هم به خاطر آورید. شما حافظه‌ی خود را پیرامون کلمات برجسب زده منظم می کنید. استفاده از قلاب‌ها به نوعی شبیه سوراخ کردن نقاطی خاص با دریل و سپس بیرون کشیدن آب از چاه است. هر دستاوردی شما را قادر می سازد که دسترسی بیشتری به چشمه‌ای از آب داشته باشید.

شما می توانید اطلاعات خود را با شیوه‌های مختلفی به نشانه‌ها برجسب بزنید. در طول قرون متمادی از این شیوه استفاده می شده است. بازیگران و سخنرانان برای یادآوری آنچه می خواستند بگویند، به محیط اطراف خود تکیه می کردند. (برای توضیح کامل این تکنیک به فصل ۲ مراجعه کنید.) آن‌ها به اطراف اتاق نگاه می کردند و متن یا بخش‌های مختلف سخنرانی‌شان را به یاد می آوردند.

بخش بندی

بخش بندی به معنی درست کردن تکه‌هایی قابل هضم و کوچک از مقادیر زیادی اطلاعات است. برای مثال شماره ملی خود را در نظر بگیرید. وقتی آن را از حفظ می خوانید، احتمالاً تمام ارقام را با فاصله‌ی یکسان نمی خوانید. مثلاً اگر بخواهید شماره‌ی ۹۲۳۳۷۳۴۵۲ را به خاطر بسپارید، احتمالاً برایتان سخت خواهد بود. این شماره، نه رقم است. حتی اگر حافظه‌ای قوی تر از حد متعارف هم داشته باشید، باز هم مشکل خواهید داشت.

بیشتر مردم شماره‌ی ملی خود را در سه بخش به خاطر می سپارند. ابتدا ۳ رقم، سپس ۲ رقم و در نهایت ۴ رقم آخری را حفظ می کنند. هر وقت

در زندگی تان این شماره را به خاطر بیاورید، آن را در این سه بخش به زبان خواهید آورد.

همان شماره‌ای را که در بالا ذکر کردم در نظر بگیرید و آن را در سه بخش قرار دهید: ۹۲۳-۳۷-۳۴۵۲. حالا خیلی راحت‌تر می‌توان این شماره را به خاطر سپرد، چون به بخش‌هایی کوچک تبدیل شده است.

اینکه شماره تلفن‌ها در بیشتر شهرهای ایران هفت رقمی هستند، تصادفی نیست. چرا که اگر طولانی‌تر بودند، احتمالاً بیشتر مردم آن‌ها را فراموش می‌کردند. شاید بگویید: "خوب، پیش شماره‌های شهری چطور؟ این پیش‌شماره‌ها تعداد ارقام را به ده رقم می‌رساند." بیشتر مردم پیش شماره‌های شهری را به عنوان بخشی جداگانه به خاطر می‌سپارند.

در اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰، روان‌شناسی به نام دکتر جرج میلر به این مسئله پرداخت که ما در حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود چه مقدار ظرفیت برای اطلاعات داریم. او نشان داد که ما می‌توانیم در کوتاه‌مدت، پیش از اینکه فراموش شود، هفت (به علاوه یا منهای دو) تکه اطلاعات به خاطر بسپاریم.



اگر دوستی را دیدید و خواستید شماره تلفنش را بگیرید، کمتر از ۳۰ ثانیه وقت دارید تا آن را یادداشت کنید. در غیر این صورت احتمالاً شماره از یادتان می‌رود. اگر آن را چند بار تکرار کنید، شانس بیشتری برای به خاطر سپردن دارید. ولی اگر قبل از اینکه شماره را یادداشت یا تکرار کنید، به صحبت خود ادامه دهید، احتمالاً آن را فراموش خواهید کرد.



فرض کنید ابتدا می‌خواهید شعری را حفظ کنید. شاید از خود بپرسید ”آیا بهتر است کل شعر را از اول تا آخر حفظ کنم یا ابتدا بند به بند حفظ کنم تا در نهایت کل شعر را از بر بشوم؟“ مسلماً پاسخ این سؤالات به میزان طولانی بودن شعر بستگی دارد.

اگر شعر نسبتاً طولانی است، تقسیم آن به چند بخش (بند) می‌تواند کمکتان کند آن را راحت‌تر به خاطر بسپارید. از سوی دیگر اگر شعر کوتاه است، تقسیم آن باعث خرد شدن بی‌جهت شعر می‌شود. طوری که هنگام به خاطر آوردنش، ممکن است یادتان نیاید که بخش‌های آن را چطور با هم هماهنگ کنید، چرا که بیش از حد روی بخش‌های تقسیم شده‌ی آن تمرکز کرده بودید.



می‌خواهید بدانید چگونه تمامی اجزای یک شعر با هم جور می‌شوند تا روال آن را درک کنید. می‌توانید به سراغ بندهای مشخصی بروید و زمانی که به حد قابل قبولی مطمئن شدید که هر بند را به‌خوبی حفظ کرده‌اید، به سراغ بند بعد بروید.

در مرحله‌ی بعد می‌توانید به سراغ کل شعر به عنوان یک قطعه‌ی کامل بروید. در نهایت، باید آن را از حفظ تکرار کنید، تکرار کنید و تکرار کنید. هر چه بیشتر تکرار کنید، بعداً راحت‌تر می‌توانید آن را به یاد بیاورید.

درک مفهوم خاطره

اگر چیزی برایتان معنی داشته باشد، احتمالاً آن را راحت‌تر از چیزی که هیچ مفهومی برایتان ندارد به خاطر می‌سپارید. میزان مفهوم بودن آنچه

سعی دارید به خاطر بسپارید، قدرت حافظه‌ی شما را تعیین می‌کند. فرض کنید می‌خواهید دی‌وی‌دی پلیر خود را بیشتر بشناسید. شاید قسمت رفع مشکل دفترچه‌ی راهنمای آن را خوانده باشید ولی چندان برایتان مفهوم نباشد، چرا که تا به حال به مشکلی برخورد نکرده بودید. چون دفترچه‌ی راهنما برایتان مفهومی نداشت، احتمالاً چیزی را هم که خواندید، فراموش کردید.

به محض اینکه با مشکلی مواجه شوید، چیزی که در قسمت رفع مشکل می‌خوانید برایتان بسیار بامفهوم‌تر می‌شود چون به دنبال راه حلی برای مشکل خود هستید.

سعی کنید اطلاعاتی که می‌خواهید به خاطر بسپارید، برایتان معنی داشته باشند، حتی اگر چیزی مثل دی‌وی‌دی پلیر باشد. بعد از اینکه از مشکل سر درآوردید، برای رفع آن، دفترچه‌ی راهنما را بخوانید و سعی کنید آن را برای خود توضیح دهید تا هم مشکل و هم راه حل آن، یادتان بماند.



فصل ۴

همزمان با بالا رفتن سن، حافظه‌ی خود را نیز قوی نگه دارید

در این فصل

به خاطر بسپارید که هیچ وقت برای به خاطر سپردن، پیر نیستید
مواجهه با چالش‌های مغز در حال تغییر
یافتن راه‌هایی برای گسترش افکار و خاطرات

آیا تا به حال پیش آمده وقتی چیزی را که می‌خواستید به زبان آورید، فراموش کرده‌اید، بگویید: "دیگر پیر شده‌ام؟" این جمله‌ی متداول، در واقع واقعیت پا به سن گذاشتن را بزرگ جلوه می‌دهد.

افزایش سن به آن شدتی که فکر می‌کنید باعث از دست رفتن حافظه‌تان نمی‌شود. با اینکه به طور معمول، با افزایش سن، مهارت‌های حافظه‌ی دیداری و مکانی کاهش می‌یابند ولی حافظه‌ی کلامی (حافظه اسامی، داستان‌ها، واژه‌ها و اعداد) به میزان ناچیزی کاهش پیدا می‌کند - شاید هم اصلاً کاهش نیابد.

بیشتر مردم وقتی سن‌شان بالا می‌رود، متوجه افزایش بعضی مشکلات حافظه‌ای می‌شوند ولی این، بدان معنا نیست که همه‌ی افراد ضعف حافظه را با سرعت یا میزان یکسانی تجربه می‌کنند. در این فصل شما می‌فهمید که چرا و چگونه افزایش سن می‌تواند بر مهارت‌های حافظه‌تان تأثیر بگذارد و در مورد آن چه باید کرد.

حداکثر استفاده از یک مغز نخبه

شما در دوران پیری تان کمتر نمی دانید - احتمالاً بیشتر هم می دانید. ولی در سنین بالا، سرعت پردازش اطلاعات در ذهن پایین می آید. البته نگران نباشید - حافظه ی بلندمدت شما دست نخورده باقی می ماند و درک شما از چیزهایی که می دانید وسیع تر، متفکرانه تر و خردمندانه تر از سال های جوانی تان است.

خبرهای خوب بیشتری هم برایتان دارم: احتمالاً در مدرسه به شما گفتند که هنگام تولد، تمام سلول های مغزی را که می توانید در کل عمرتان داشته باشید، داشته اید، درست است؟ از آن به بعد (ادامه ی درس)، روزانه حدود ۱۰,۰۰۰ سلول مغزی را از دست می دهید و اگر الکل بنوشید حتی بیشتر هم می شود.

این طور که به نظر می رسد، خرد قدیمی همیشه هم درست نبوده است. اوضاع آن قدرها هم مایوس کننده نیست. شما فرصتی برای رشد دندریت در اختیار دارید. دندریت ها، بخشی از سلول های عصبی هستند که برای دریافت اطلاعات از سایر سلول های عصبی گسترش پیدا می کنند. استفاده ای که از مغز خود می کنید، مشخص می کند که چه اتفاقی برایش می افتد.

حالا خبرهایی نه چندان خوب: به موازات بالا رفتن سن، مغز شما سرزندگی و اندازه ی خود را از دست می دهد. میزان نوروترانسمیترها - شامل هورمون های گوناگونی مثل ملاتونین، تستوسترون و استروژن - کاهش می یابد. سرخرگ ها و مویرگ ها انعطاف پذیری خود را از دست می دهند و در برخی موارد بسته می شوند و جلوی جریان اکسیژن حیاتی و مواد مغذی

به مغزتان را می‌گیرند. استرس کنترل نشده نیز اوضاع را بدتر می‌کند.

کاهش استرس، حفظ گردش خون

اگر شما هم مثل من باشید، یکی از اهدافتان همزمان با بالا رفتن سن این است که بتوان خود را در یادگیری و به خاطر آوردن حفظ کنید - حتی در صورت امکان می‌توانید آن را بهتر هم بکنید. اگر این بخشی از برنامه‌تان است، پس از همین امروز شروع کنید و به دو توصیه‌ی زیر عمل نمایید:

✓ میزان استرس خود را کاهش دهید.

✓ جریان خون خود را تقویت کنید.

استرس، حافظه را نابود می‌کند. اگر دچار استرس باشید، هورمون‌هایی همچون کورتیزول برای مغز شما مخرب خواهند بود. وقتی سن‌تان بالا می‌رود، کورتیزول (هورمونی استرسی) اثری فوق‌العاده مخرب بر توانایی مغز شما در سازگاری با یادگیری‌های جدید و حافظه دارد. وقتی بدن‌تان تحت تأثیر استرس باشد، چند شاخه شدن دندریتی و رویش آکسونی که به ایجاد خاطرات جدید کمک می‌کنند، به‌کندی صورت می‌گیرد.

به موازات بالا رفتن سن، جریان خون به مغز شما کاهش می‌یابد. این کاهش به معنای حمایت کمتری از حیات سلول‌های عصبی است. خون شما، نه تنها گلوکز - که به‌عنوان سوخت مغز عمل می‌کند - بلکه آمینواسیدهایی



که با پیامرسان های عصبی آمیخته می شوند را نیز تأمین می کند. اگر رژیم غذایی شما پر از چربی اشباع شده باشد یا اینکه الکل مصرف کنید یا سیگار بکشید، مطمئن باشید که جریان خون تان کند می شود.

یکی از بهترین کارهایی که برای حفظ گردش خون می توانید انجام دهید این است که به طور منظم ورزش کنید. با این کار نه تنها به قلب خود لطف بزرگی کرده اید، بلکه کمک می کنید کلسترول نیز از سرخرگ های تان بیرون برود و عمر انعطاف پذیری سرخرگ ها و مویرگ های تان بیشتر شود. شاید بد نباشد کمی هم ژنکو - که باعث باز شدن رگ های خون می شود - مصرف کنید.



در صورت مصرف عامل های رقیق کننده ی خون مثل آسپیرین، از مصرف ژنکو خودداری کنید.



به منظور کاهش استرس و حفظ گردش خون:

✓ **ورزش کنید.** به طور منظم پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری یا در باشگاه تمرین کنید.

✓ **به کلاس یوگا یا مدیتیشن بروید.**

✓ **رژیم غذایی متعادلی داشته باشید.** میزان چربی اشباع شده را پایین نگه دارید.

- ✓ مصرف الکل را به حداقل برسانید.
- ✓ سیگار نکشید.
- ✓ کمی ژنکو مصرف کنید (البته اگر عامل رقیق کننده خون مصرف نمی‌کنید).
- ✓ از فعالیت‌های پراسترس دوری کنید. مثل کار کردن به عنوان دلال در بازار بورس نیویورک.
- ✓ تکنیک‌های کسب آرامش را یاد بگیرید و از آن‌ها به طور منظم استفاده کنید.

جبران ضعیف شدن حواس پنجگانه

وقتی که اوج دوران جسمانی‌تان به پایان می‌رسد، شاید تا حدی دچار ضعف در حواس پنجگانه شوید. در بیشتر مردم، بینایی کم و شنوایی تا حدودی ضعیف می‌شود و عضلات، انعطاف‌پذیری خود را از دست می‌دهند. این موارد برای شما نیز آشنا هستند؟ این ضعف‌ها، حقایقی از زندگی افراد مسن‌تر و کاملاً طبیعی هستند.

متأسفانه ضعف توانایی‌های حواس پنجگانه باعث دشوارتر شدن دستیابی به اطلاعاتی می‌شود که توجه و یادآوری شما را شکل می‌دهند. این، بدان معناست که شاید شما نتوانید تمام اطلاعاتی را که دیگران به دست می‌آورند، به دست آورید و بنابراین کمتر به خاطر خواهید آورد. با این همه تضعیف و تقلیل در میزان حس توجه، شاید بقیه‌ی مردم به

اشتباه، این مسئله را نوعی کاهش هوش کلی شما قلمداد کنند. هر کاری که می‌توانید، انجام دهید تا بینایی خود را قوی، شنوایی خود را تیز و عضلات تان را روی فرم نگه دارید تا مردم درباره‌ی شما اشتباه فکر نکنند!

توانایی حسی خود را با جبران ضعف‌هایتان به حداکثر برسانید. مثلاً:



✓ اگر شنوایی تان ضعیف شده، از سمعک استفاده کنید.

✓ اگر بینایی تان ضعیف شده، عینک بزنید.

نرمش ذهنی: حجم کردن مغزی که در حال آب رفتن است

از سن ۵۰ سالگی به بعد، مغز ۱,۳۶ کیلوپی شما، به تدریج حجم خود را از دست می‌دهد تا اینکه در سن ۷۵ سالگی وزن آن تقریباً به حدود ۱,۱۷ کیلو می‌رسد. کوچک شدن مغز تا حد زیادی به خاطر از دست رفتن آب است.

بخش‌های مختلف مغز، حجم خود را با سرعت‌های مختلفی از دست می‌دهند. لب‌های جلویی - که به عنوان مرکز کنترل اجرایی عمل می‌کنند و به شما حس قوه‌ی تشخیص می‌دهند، موجب می‌شوند که از اظهارنظرهای بی‌ادبانه و بی‌موقع خودداری کنید - بیشترین میزان کاهش حجم را در مقایسه با دیگر بخش‌های قشر مغز نشان می‌دهند. لب‌های



جلویی می‌توانند از ۵۰ سالگی تا ۹۰ سالگی حدود ۳۰ درصد کوچک شوند. به عبارت دیگر، لُب‌های جلویی شما بعد از سن ۵۰ سالگی، سالیانه حدود ۰/۵۵ درصد حجم خود را از دست می‌دهند. وقتی لُب‌های جلویی کوچک می‌شوند، شما کمی از توانایی‌تان را در کنترل خود از دست می‌دهید. (از این به بعد شاید دیگر زیاد از حرف‌های زشتی که گاه از دهان پدربزرگتان بیرون می‌آید، تعجب نکنید.)

لُب‌های جلویی همچنین نقش مهمی در توانایی شما ایفا می‌کنند تا بتوانید به شکل دادن خاطرات کوتاه‌مدت به میزان کافی توجه کنید. اگر لُب‌های جلویی وظیفه‌ی خود را به‌درستی انجام ندهند، ممکن است دچار حواس‌پرتی شوید. وقتی سن‌تان بالا می‌رود، بیشتر احتمال دارد که یادتان برود کلیدهایتان خود را کجا گذاشته‌اید یا اینکه چرا وارد اتاقی شده‌اید.

لُب‌های گیجگاهی که کمک می‌کنند اصل موضوعی را به خاطر آورید، وقتی سن‌تان بالا می‌رود، حدود ۲۰ درصد کوچک می‌شوند. این یعنی اینکه به موازات پیرتر شدن، توانایی شما در به یاد آوردن چیزی که می‌شنوید و می‌گویید، ضعیف‌تر خواهد شد. همچنین زمانی که قدرت شنوایی‌تان دچار مشکل باشد، لُب‌های گیجگاهی شما مجبورند اطلاعات نامناسبی را تفسیر کنند.



برای مقابله با کاهش حجم لُب‌های گیجگاهی باید سعی کنید آن‌ها را

فعال تر کنید. برای هوشیار نگه داشتن این لُب‌ها:

✓ در بحث‌ها شرکت کنید. در فعالیتی سیاسی شرکت کنید یا عضو یک گروه اجتماعی شوید.

✓ به سخنرانی‌ها گوش دهید و بعد درباره‌ی آن‌ها تبادل نظر کنید.

✓ با همسر و دوستان‌تان راجع به خاطراتی که با هم داشتید، صحبت کنید.

انجام این دسته از فعالیت‌های فکری همان تأثیر مفیدی را بر روی لُب‌های گیجگاهی دارد که وزنه زدن بر روی عضلات بازوهایتان دارد. (البته نگران نباشید، سرتان قلمبه نخواهد شد.)

وقتی سن‌تان بالا می‌رود، هیپوکمپوس شما هم کوچک می‌شود، به‌طوری که بین سنین ۵۰ تا ۹۰ سالگی، تا ۲۰ درصد حجم خود را از دست می‌دهد. هیپوکمپوس به صورت عمده در انتقال خاطرات کوتاه‌مدت به خاطرات بلندمدت شما نقش دارد.



از دست رفتن حجمی از هیپوکمپوس به این معنی است که به دست آوردن خاطرات جدید در مقایسه با سال‌های جوانی‌تان، قدری دشوارتر است. با این حال اوضاع اصلاً نگران‌کننده نیست. نوع تغذیه‌ی شما به طور گسترده روی فعالیت مغزتان تأثیر می‌گذارد. مأموریت شما این است که بهترین تغذیه ممکن را داشته باشید. سه وعده غذایی متعادل در طول روز مصرف کنید. هر وعده غذایی باید شامل موارد زیر باشد:



✓ کربوهیدرات‌ها

✓ میوه یا سبزیجات

✓ پروتئین

لُب‌های پسِ سری هم - که معمولاً به آن قشر بینایی گفته می‌شود - حجم خود را از دست می‌دهند. توانایی لُب‌های پسِ سری در پردازش اطلاعات دیداری با مشکل مواجه می‌شود ولی همچون لُب‌های گیجگاهی، باید از پس اطلاعات نامناسبی که دریافت می‌شود، بریاید. فقدان اطلاعات برای پردازش، بیشتر به علت ضعف در عصب بینایی و شبکه چشم است.



برای اینکه عملکرد درست لُب‌های پسِ سری خود را حفظ کنید:



✓ از نمایشگاه‌های هنری و عکاسی دیدن کنید.

✓ به تماشای مناظر دیدنی بروید.

✓ عکس‌هایتان را با دوستان و آشنایان‌تان تماشا کنید.

✓ اگر عینک دارید، آن را به چشم بزنید.

به دلیل اینکه لُب‌های پسِ سری وظیفه‌ی تفسیر اطلاعات دیداری را بر عهده دارند، انجام کارهایی که نیازمند حافظه دیداری باشند، برای لُب‌ها تمرینی مناسب است.

جلوگیری از آب رفتن سلول های عصبی

کوچک شدن اجزای مغز، تنها به علت نبود آب نیست، دندریت های شما نیز کوچک می شوند. دندریت ها، بخشی از سلول های عصبی را شکل می دهند که به سراغ سایر سلول ها می روند و اطلاعات را جذب می کنند. هرچه تعداد دندریت ها کمتر باشد، فرصت فکر کردن و شکل دادن خاطرات از مسیرهای متعدد نیز کمتر خواهد بود.

این مسئله وضعیت بعضی افراد مسن تر را در مواردی مثل از دست دادن رشته ی کلام در گفتگوها یا بخش های پیچیده ی کتاب ها توضیح می دهد. روابط دندریتی آن ها کاهش یافته و منجر به محدود شدن پیچیدگی هر فکر و خاطره ای شده است.

به لحاظ فکری هر چه بیشتر خود را به چالش بکشید، مغز شما، روابط دندریتی بیشتری با سایر سلول های عصبی برقرار می کند. من مدام به این نقطه برمی گردم: مغز شما بدون توجه به سن، می تواند روابط دندریتی جدیدی در طول زندگی تان برقرار کند. یک روش بسیار خوب برای مقابله با ضعف حافظه ی یادگیری اطلاعات جدید، به چالش کشیدن خود برای انجام کارهای نو و فکر کردن به شیوه هایی است که قبلاً انجام نداده اید.



حفظ خوشی در زندگی تان

یکی از تأثیرات بالا رفتن سن این است که همزمان با افزایش سن،

خاطرات خوش نیز لذت کمتری برایتان دارند. نوروترانسمیتر دوپامین که به شدت با احساس خوشی مرتبط است، با بالا رفتن سن گیرنده‌های خود را از دست می‌دهد. گیرنده‌ها در سیناپس‌های مغز قرار دارند. شما از همان ۲۰ سالگی، شروع به از دست دادن گیرنده‌ی دوپامین می‌کنید و بعد از هر دهه، ۶ درصد از گیرنده‌های دوپامین خود را از دست می‌دهید. کاهش خاطرات لذت‌بخش زندگی نیز به این صورت اتفاق می‌افتد.

سیناپس‌ها، ارتباطات بین سلول‌های عصبی شما هستند. با بالا رفتن سن‌تان، تعداد آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. شما برای شکل‌دهی و دسترسی به خاطرات، به این سیناپس‌ها نیاز دارید زیرا میزان قدرت ارتباطات سیناپسی، قدرت نسبی خاطرات خاص را تعیین می‌کند. اما وقتی سن‌تان بالا می‌رود، تراکم این ارتباطات سیناپسی کمتر می‌شود. این کمتر شدن به این معناست که ارتباط بین افکار و خاطراتان به همان اندازه کمتر می‌شود.



دوپامین به‌خصوص در لب‌های جلویی بسیار فعال است. کاهش فعالیت دوپامین در لب‌های جلویی، شما را بیشتر در معرض حواس‌پرتی و مشکلات حافظه‌ی کوتاه‌مدت قرار داده، تنظیم هیجانی را نیز کاهش می‌دهد.

این رویه را برعکس کنید. طیف فعالیت‌های لذت‌بخش خود را گسترش دهید:



✓ سعی کنید کارهایی را که از نظر بقیه‌ی مردم سرگرم‌کننده‌اند، امتحان کنید.

- ✓ فیلم های کمدی ببینید.
- ✓ کتاب هایی بخوانید که مضمونی بامزه دارند.
- ✓ با دوستان خود جوک و لطیفه بگویید.
- ✓ کارهایی انجام دهید که در گذشته برایتان سرگرم کننده بودند.

تبدیل شدن به فرد پیری که عادات جدیدی را به خاطر می سپارد

این ضرب المثل قدیمی که به افراد پیر نمی توان عادات های نو یاد داد، الزاماً نباید در مورد شما هم مصداق داشته باشد. افراد پیر با تکیه بر عادات قدیمی این طور می شوند.

مشکل بعضی افراد در سنین پیری این است که از تکنیک های حافظه به درستی استفاده نمی کنند. آن ها می خواهند که همه چیز را به شیوه ای یکسان به خاطر بسپارند. شاید به خودشان می گویند: "من همیشه همین طوری انجام دادم و در حال حاضر هم نمی خواهم شیوه ام را عوض کنم" یا "این روش تمام عمر برای من نتیجه داده، آن وقت شما از من می خواهید حالا که اواخر عمرم است، شیوه ام را عوض کنم؟"



اگر وقتی که سن تان بالا می رود، ترفندهای جدیدی را یاد بگیرید، دیگر به این بیماری معروف دچار نمی شوید.



با بازنشسته نکردن خود از زندگی، خود را جوان نگه دارید. خودتان را پیر و از کار افتاده ندانید. از عباراتی مثل “زمانِ ما...” استفاده نکنید. اگر بخواهید هنوز هم زمانِ شماست.

انجام کارهایی خارج از روال روزمره

بسیاری از مشکلات مربوط به حافظه که افراد مسن‌تر از آن‌ها گله دارند، مربوط به تجربه‌هایی است که خارج از روال روزمره اتفاق می‌افتند. معمولاً به‌ندرت یادتان می‌رود که دندان‌هایتان را مسواک بزنید یا دوش بگیرید. شما این کارها را هر روز انجام می‌دهید، به همین دلیل برایتان تبدیل به عادت شده‌اند و نیازی ندارید در موردشان فکر کنید یا برای انجام آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

لغزش در حافظه زمانی اتفاق می‌افتد که باید به خاطر بسپارید تا کاری را که بخشی از روال روزمره‌تان نیست، انجام دهید.

اگر سن‌تان بالاست، باید این ذهنیت را کنار بگذارید که برای استفاده از ذهن خود به شیوه‌ای جدید، دیگر خیلی پیر شده‌اید. شما به انجام کارهای روتین و روزانه عادت کرده‌اید اما ممکن است زمانی که مجبور می‌شوید کاری خارج از روال روزمره‌تان انجام دهید، با مشکلات حافظه مواجه شوید. خارج شدن از روال روزمره و انجام کاری جدید، شما را هوشیار و از لحاظ ذهنی فعال نگه می‌دارد. در غیر این صورت، شما به هواپیمایی می‌مانید که بر روی حالت خلبان خودکار پرواز می‌کند.



همزمان با بالا رفتن سن ممکن است به این سمت کشیده شوید که چندان به خاطرات خود دقت نکنید. شاید با عجله نتیجه گیری کنید و در عمل چیزی را "به یاد آورید" که در واقع اصلاً اتفاق نیفتاده باشد. به ویژه اگر فعالیت یا رویدادی خارج از روال روزمره تان بوده باشد، در معرض خطر به خاطر آوردن اشتباهی هستید.

فرض کنید وقتی که با ماشین در حال ورود به محوطه ی پارکینگ سوپرمارکت بودید، برای دوستی که در حال خروج از پارکینگ بود، دست تکان دادید. سپس همان روز، دوست دیگری اشاره می کند که بتی را در سوپرمارکت دیده است. شما نیز می دانید که بیشتر مواقع بتی را در حال خرید کردن در آنجا می بینید. پس می گوئید: "بله، بله، من هم او را دیدم". حقیقت این است که شما دوستی را در سوپرمارکت دیدید اما او بتی نبود. آن دوستی که شما دیدید، در واقع مارگریت بوده اما واقعه را به درستی به یاد نمی آورید.

موضوع این نیست که روال روزمره خوب نیست؛ بلکه برعکس این روال مفید است و به شما کمک می کند تا کارها را انجام دهید. اما برای جوان ماندن، باید خود را درگیر رفتارهایی کنید که فراتر از روال روزمره باشند. این کار هم برای مغز شما و هم برای توانایی حافظه تان مفید است. شما باید نسبت به دنیای اطراف خود هوشیار بمانید. سعی کنید کارهای زیر را انجام دهید:

✓ فعالیت های خود را تغییر دهید.

✓ کارهای روزمره ی مختلفی انتخاب کنید.

✓ هر روز پیاده‌روی کنید اما در مسیرهای جدید و متفاوت.

آموزش مهارت‌های حافظه

هرچه بیشتر معلومات داشته باشید، کمتر دچار ضعف حافظه می‌شوید. هیچ کس به‌درستی نمی‌داند چرا، اما به‌طور کلی متخصصان معتقدند که معلومات بالاتر شما را قادر می‌سازد تا از مغز خود به شیوه‌های متفاوتی استفاده کنید.

هرچه بیشتر با شیوه‌های نو فکر کنید، تعداد ارتباطات بین سلول‌های عصبی‌تان بیشتر خواهد شد. به عبارت دیگر، اگرچه در این وضعیت، سلول‌های عصبی شما نسبت به حالتی که معلومات‌تان کمتر است، بیشتر نخواهد بود، اما ارتباطات بیشتری بین سلول‌های عصبی‌تان ایجاد می‌کنید.

این ارتباطات، شیوه‌های بیشتری برای کدگذاری و یادآوری خاطرات در اختیارتان قرار می‌دهند. همین‌طور که سن شما بالا می‌رود، این ارتباطات بیشتر بین سلول‌های عصبی، شما را قادر می‌سازد که در برابر ضعف حافظه و ناتوانی‌های شناختی که در حالت معلومات کمتر برایتان به وجود می‌آید، مقاومت کنید.

هیچ وقت برای اینکه معلومات خود را افزایش دهید، دیر نیست. در واقع شما همین الان نیز با خواندن این کتاب در حال بالا بردن معلومات خود هستید. پس در اینجا متوقف نشوید!



ذوق هنری پیدا کنید

بیشتر افراد در سنین پیری، شمّ هنری پیدا می کنند. شما هم می توانید یکی از آن ها باشید. می توانید به کلاس های هنری بروید، در کنسرت ها شرکت کنید، باغبانی کنید یا هر کار دیگری که حس هنری و زیبایی شما را راضی می کند، انجام دهید.

بسیاری از کالج ها و دانشگاه های ایالات متحده، برنامه هایی برای کاهش شهریه برگزار و حتی بعضی از آن ها هزینه ای هم صرف می کنند تا برای دانشجویان باسابقه تر، جای خاصی برای زندگی فراهم کنند. سعی کنید از این فرصت ها نهایت استفاده را ببرید؛ حافظه ی خود را از امتیاز تحصیلات برخوردار کنید. در اینجا بعضی از مزیت های این کار را مشاهده می کنید:



- ✓ به مسائل از زوایای بیشتری نگاه می کنید.
- ✓ چشم انداز شما وسیع تر می شود، نمای بازتری را در زندگی می بینید.
- ✓ خاطرات و ارتباطات شما ابعاد بیشتری پیدا می کنند.

با استفاده از موارد زیر، فهرست جدیدی برای کارهایی که بایستی انجام دهید، درست کنید:



- ✓ به کلاس های مختلف بروید.
- ✓ در کنسرت ها شرکت کنید.

فصل ۴: همزمان با بالا رفتن سن، حافظه‌ی خود را نیز قوی نگه دارید _____ ۷۱

✓ سفر کنید.

✓ تلویزیون را خاموش کنید.

@CIPBooks